

# 生活 南京健康 HEALTH

最贴心的健康专家

## 治疗痴呆, 社会交往胜过药物 痴呆症、脑出血向年轻人转移

痴呆症、癫痫、头痛以及脑出血,这些都是神经内科的常见疾病,据了解,中国有老年性痴呆患者500万人,占世界老年性痴呆患者的1/4,每年新增30万人。而现代社会的发展,人们的生活节奏越来越快,竞争越来越激烈,头痛的发生也越来越多。癫痫这种病尽管病因尚不明确,但相关研究却证实:长时间玩电脑游戏、视频可能诱发该病。随着生活方式的改变,高血压这种富贵病纠缠的不再是老年人,近年来已有向中年人甚至是青年人转移的趋势,如果血压控制不好,脑血管意外随时可能发生。本期《健康》周刊特别邀请南京脑科医院和南医大二附院的专家分析疾病成因,为读者提出宝贵建议。



高志强



张锐



徐俊

### 60岁以后是痴呆发病高峰

**观点1:**血管性危险因素与痴呆发生有密切联系,国外针对大型社区居民的长期研究发现,如果控制好血压、血脂和血糖,痴呆的发病率能够显著下降。而血管性因素控制不好的话,也对老年性痴呆(阿尔茨海默病)有促进作用。

**观点2:**对于痴呆患者,社会交往的治疗效果往往大于药物治疗的效果。

南京脑科医院副主任医师徐俊博士说,痴呆分为血管性痴呆和老年性痴呆两种类型,血管性痴呆多由动脉硬化等血管因素诱发,老年性痴呆的发病高峰在60岁以后,随着年龄增大而发病。痴呆的早期表现为阳性和阴性两种,社会活动能力下降、阴性病人表现为社会交往次数减少,只愿与家人打交道,害怕别人歧视自己记忆力下降,对生活失去兴趣,在熟悉的地方也会迷路,不知道怎么回家。阳性病人则表现为对家人苛求,性格改变,多疑、焦虑、粗暴。

“近十几年的研究发现,受教育程度越高的人,患痴呆的危险率越低,而且受教育程度越高,老年性痴呆的发病年龄还可能推迟”。徐俊博士认为,国内的老年性痴呆病人就诊人数不到发病总人数的10%,实际上专科医生推算约有40%的

老年性痴呆患者有不同程度的认知障碍,严重影响了他们的生活功能。

针对老年性痴呆症的治疗,药物起到的只是辅助治疗作用,希望家属能鼓励病人积极参与生活实践,多进行社会交流,这样的治疗效果将更为明显。“通俗一点说,在不影响休息和健康的前提下,我们也不排斥病人打牌和打麻将,因为他们对牌局的判断,本身就是一种有益的大脑保健操,必要的体力和脑力劳动,有助于帮助他们抵抗衰老。”

**早期诊断:**确诊老年性痴呆症可能要做检查有神经心理测验,影像学检查(计算机断层扫描、磁共振),化验以及其他辅助检查。诊断后应立即开始治疗,药物可减缓病人智能的衰退,改善生活能力,更长时间的保持自我。否则在10年左右,病人的智能水平将由成年人水平变成幼儿,甚至婴儿的水平。

### 江苏癫痫发病率居全国第三位

**观点1:**顽固性癫痫对病人的心理造成严重影响,由于癫痫反复发作,病人可能出现一些心理问题或情感障碍。

**观点2:**近年来发现,长时间看电视、电脑、视频游戏等视觉冲击也会诱发癫痫。

江苏癫痫发病率位居全国第三位,南京脑科医院副主任医师张锐对记者说,

癫痫的发病原因之一是遗传,其次,脑外伤、颅内炎症、智力发育异常、产伤等,都可引发癫痫病,尤其是婴幼儿期发热惊厥,已成为癫痫的可能因素。顽固性癫痫对病人的心理造成严重影响,由于癫痫反复发作,病人可能出现一些心理问题或情感障碍。

关于癫痫的预防,患者在平常生活中应避免刺激,心情舒畅,戒烟酒,忌食羊肉等燥热之品,不能从事高空、驾驶、水上作业,以免发生意外。生活、工作、学习要有规律避免过度劳累。这样在癫痫发作时其他人可以迅速给予有效帮助。出现癫痫发作先兆时应及时躺倒以免摔伤。

癫痫小发作时,患者表现为短暂的意识丧失,通常只有几秒钟,没有抽搐痉挛,脸色发白或发红,一般容易被人忽视。发现有上述表现的一定要到医院接受检查治疗,遵医嘱坚持服药。癫痫大发作时,病人表现全身肌肉呈强直性收缩、痉挛,当病人发生全身抽搐前将要倒地时,患者家属或救助者若在附近,要立即上前扶住病人,尽量让其慢慢倒下,以免跌伤。同时,趁病人嘴巴未紧闭之前,迅速将手绢、纱布等卷成卷,垫在病人的上下齿之间,预防牙关紧闭时咬伤舌部。

据了解,除了遗传、脑损伤等常见的原因会引起癫痫以外,近年来发现,电视、电

脑、视频游戏等视觉冲击也会诱发癫痫。如果家长发现自己的孩子在受到光刺激后出现惊厥反应要引起警惕,及时就医。但是要注意的是,有些患儿的癫痫发作症状并不典型,不一定有大发作,可能表现为失神、行为古怪、举止异常等情况,如果类似的情况在一段时间内反复出现,表现基本相同,也要引起高度重视。

**治疗方法:**除了药物治疗外,目前该病的手术治疗主要有几种方法,包括根治性手术,即针对病因做致痫灶的切除。此外,还有阻断传播途径的手术,它包括胼胝体切开术、软膜下横切术以及提高神经元阈值手术(迷走神经刺激)。不过,是否能手术治疗,做哪种手术治疗,必须经过术前的精细评估。手术后再通过两年正规药物治疗,如果两年内没有发作可逐渐减药。

### 头痛可能是某种疾病信号

**观点:**应当把头痛看成是一种信号或警告,提醒自己去看病,找出究竟是什么原因引起头痛,然后再对症下药。

如今,头痛的发生率越来越高。据南医大二附院神经内科主任医师高志强介绍,从病因考虑,有很多种因素导致头痛,比如缝纫工、打字员、司机等,经常用一种固定的姿势工作,很容易使头颈部肌肉紧张和收

缩,从而引起头痛。使劲摇头晃脑可以牵拉头痛组织,引起头痛。比如打喷嚏和剧烈咳嗽,会牵拉颅内的疼痛结构,引起头痛。颅内、外有炎症也可以引起头痛。像中耳炎、副鼻窦炎、脑膜炎等,都是头痛的常见原因。颅内疾病如肿瘤、脓肿、血肿等,如果逐渐长大,就会压迫疼痛敏感结构引起头痛。女性常见的偏头痛就是因为动脉管径变小或变大引起头痛的。另外,高血压、脑动脉瘤、脑血管畸形、脑出血、蛛网膜下腔出血、脑梗塞等,都可以引起头痛。精神心理因素也可引起头痛,比如心情不愉快、压抑、过度焦虑、愤怒等。

(下转B18版)

### 快报全科专家

关注你的  
五脏六腑



如果您正身处疾病之中,或是希望了解某种疾病的保健、治疗知识,您不妨与我们联系,快报全科专家团(均为三级医院的主任医师和副主任医师),将为您提供贴心指导。

### 健康养生

#### 老年人, 筑起抵抗抑郁的城墙

老年人在退休后,社会圈子缩小,经济收入下降,容易发生情绪低落、焦虑等不良心理,从而引发老年抑郁症,症状表现患病类型的不同而多种多样,例如行动迟缓、少语、悲伤、易怒、焦虑、缺乏正常的情感反应等,还有的表现为失眠、便秘、无名疼痛及心血管异常等躯体症状,这些严重影响了老年人的晚年生活质量。

预防老年抑郁症,不仅需要老年人自己的努力,同时也要家人的关心、理解。人是社会性的,老年人也不例外。首先应鼓励老年人多参加集体活动,例如和其他老年朋友一起打打牌、下下棋、练练书法及绘画,还可参加老年大学;也可积极进行户外活动,如打球、跳舞、逛公园、慢跑等,有条件时可与其他老年人一同外出旅行。这种集体活动要比一个人在家里看电视更有利于老年人的心理健康。当遇到烦心事,最好找个人倾诉一下内心的压抑,千万不要把所有事情都放在心里,与其他朋友一起分享各自的快乐和痛苦,才能心胸舒畅。因此老年人多参加集体活动,多结交朋友,丰富了生活,又能通过相互交流,相互开导,使老年人的身心得到健康的发展,有效预防抑郁症的出现。

其次,对子女来说,不要忽视了老年人的精神问题。其实老年人需要子女给予精神上的关心,特别是那些老年抑郁症患者,更需要家人的支持和帮助来增强他们生活及战胜困难的勇气。因此,年轻人要多抽空与他们交流、沟通,给老年人以精神安慰。

当然,当抑郁症发展到一定程度后,药物治疗和心理治疗也是必要的。同时,老年人也要调整心理状态,注重营养均衡,还可适当补充维生素矿物质,例如专为中老年人特制的善存银片,让老年抑郁症无孔可入。

江苏省中医院内分泌科主任医师 戴芳芳

善存银片  
Centrum SILVER  
50+ 专用配方

### 维生素小知识(七)

# 维生素 C 对心血管健康的帮助

上海市药品不良反应监测中心常务副主任、医学博士 杜文民

维生素C又叫抗坏血酸,是一种水溶性维生素,它在体内参与多种反应,如参与氧化还原过程,在生物氧化和还原作用以及细胞呼吸中起重要作用。从组织水平看,维生素C的主要作用是参与细胞间质的合成有关,包括胶原,牙和骨的基质,以及毛细血管内皮细胞间的接合物。

维生素C的主要生理功能有:

- 1、促进胶原的生物合成。利于组织创伤口的更快愈合;
- 2、促进氨基酸中酪氨酸和色氨酸的代谢,延长肌体寿命。

- 3、改善铁、钙和叶酸的利用。
- 4、改善脂肪和类脂特别是胆固醇的代谢,预防心血管病。
- 5、促进牙齿和骨骼的生长,防止牙床出血。
- 6、增强肌体对外界环境的抗应激能力和免疫力。

近年来研究发现,维生素C对心血管健康的有很大帮助。为了评估血浆维生素C的水平与所有原因(心血管病、缺血性心脏病和癌症)死亡率之间的关系,英国剑桥大学临床医学院 Khaw 等,对 19496 名 45~79 岁成人,进

行了 4 年的前瞻性调查。(Lancet 2001,357:657)。结果显示,血浆维生素C浓度,与男女两性所有原因(包括心血管病和缺血性心脏病等)的死亡率呈负相关。血浆维生素C浓度每上升 20 μmol/L(约相当于每天增加水果或蔬菜摄入量 50 克),所有原因死亡危险下降约 20%(P<0.0001),且不受年龄、收缩压、胆固醇、吸烟习惯、糖尿病和补充剂应用等的影响。

1992 年 Mathias Rath 医师和鲍林发表《根绝心脏病宣

言》(Call to Abolish Heart Diseases),宣称维生素C可以治疗心脏和血管的各种病症。他们推广治疗心脏病的鲍林药方(Pauling Recipe),其中的成分是维生素C与两种氨基酸赖氨酸和脯氨酸。他们认为这三种化合物同服可以防止及清除冠状动脉的阻塞。

《高血压》杂志报道,富含抗氧化维生素C和E的饮食有助于降血压。研究发现,吃含游离基(同心脏病和其他慢性疾病有关的复合物)食物的大白鼠氧化氮和

高血压水平降低。但是向大白鼠的食物中添加维生素C和E后,发现能够部分逆转这种变性进程,导致血压降低。

维生素C为什么会对手血管健康有帮助呢?维生素C是一种水溶性的强有力的抗氧化剂。可以保护其它抗氧化剂,如维生素A、维生素E、不饱和脂肪酸,防止自由基对人体的伤害。其次,抗氧化剂是一种强大的血压调节器,它有助于降低高血压。研究结果也证明了另一种观点,即氧化应激能导致高血压。