

阿尔茨海默病健康教育知识

疾病危害因素	用药教育	日常护理	饮食指导	康复技能
<p>1. 老年人一旦患上了老年痴呆症，不仅会使其生活受到影响，还可能导致许多疾病的接踵而来，如肺部感染、尿道感染、褥疮、骨折等。老年痴呆症患者的死亡率仅次于心血管疾病患者和癌症患者。</p> <p>2. 病因不明：</p> <p>(1) 危险因素：年龄、家族遗传、脑外伤、唐氏综合症。</p> <p>(2) 各种假说：铅中毒假说、感染假说、免疫假说、胆碱功能低下等。</p>	<p>无特效治疗方法，重在护理和支持治疗。</p> <p>1. 用药全程陪伴，送药到手，服药到胃。</p> <p>2. 吞咽困难的病人不宜吞服药片，最好研碎后溶于水中服用。</p> <p>3. 痴呆老人服药后常不能诉说不适，要细心观察病人有何不良反应，及时报告医生，调整给药方案。</p> <p>4. 对伴有抑郁症、幻觉和自我倾向的痴呆老人，一定要把药品管理好，对症处理，剂量宜小，注意药物不良反应。</p>	<p>1. 协助照料老年痴呆病人的日常生活，如穿衣、进食和睡觉等。</p> <p>2. 尽可能给予自我照顾的机会，进行自我照顾能力的训练。</p> <p>3. 对于轻、中度痴呆病人，应尽可能给予自我照顾的机会，并进行生活技能训练，如反复练习洗漱、穿脱衣服、用餐、如厕等，以提高老人的自尊。应理解老人的动手困难，鼓励并赞扬其尽量自理的行为。</p> <p>4. 病人完全不能自理时应专人护理，注意翻身和营养的补充，防止感染等并发症的发生。</p>	<p>1. 动脉硬化是痴呆症的主要“敌人”，要调节膳食，少食盐，有助于防止动脉硬化。</p> <p>2. 避免使用铝制品炊具及食用，铝盐进入人体，首先沉积在大脑内，可诱发老年痴呆症。</p> <p>3. 戒烟戒酒。烟中的尼古丁、镉、铅等有毒物质和酒中的甲醛会使脑神经纤维发生颗粒空泡阳性。</p> <p>4. 补充有益的矿物质及微量元素，缺乏必要的微量元素，可致大脑供血不足，引发血管病变，导致痴呆的发生。</p> <p>5. 培养良好的卫生饮食习惯，多吃富含锌、锰、硒类的健脑食物，如海产品、贝壳类、鱼类、乳类等。</p>	<p>1. 频繁活动手指。除全身性活动外，尽量多活动活动手指。</p> <p>2. 培养多种兴趣。如琴棋书画。可活跃脑细胞，防止大脑老化。</p> <p>3. 广泛接触各方面人群，对维护脑力有益。</p> <p>4. 学习，可增强大脑的思维活动，加快脑血液循环及脑细胞的新陈代谢。</p> <p>5. 家庭和睦，保持心情愉快，能增强抗病能力。</p> <p>6. 保持对事业的执着追求，调查表明终日无所事事的人患痴呆症的比例较高。</p>