

# 记忆力下降是怎么回事?

记者 宋伟 刘晶

记忆力对于人的生活是非常重要的,想要了解记忆力,首先我们要来看一下记忆力的形式,记忆的形式有很多种,如形象记忆、概念记忆、逻辑记忆、情绪记忆、运动记忆等等,一般来说,因为每一个人的体质不同,那么他的记忆能力也会不同,有的人形象记忆很好,有的人情绪记忆很好,有的人运动记忆很好。

但是很多青年人,却出现了老年人一般的记忆力减退,这是为什么呢?为此,我们采访了延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)脑病科学术主任、医学博士、主任医师叶珊。

## 记忆力不好最常见的情况是老年痴呆

经常有老人说,人老了,反应就慢了,记不住事儿,这没事儿,不用管。叶珊说,实际上这是我们最常见的一个误区,阿尔茨海默病,俗称老年痴呆的研究调查发现,这些痴呆患者的照料者中,58%都认为这就是正常的衰老表现,以至于大多数患者都是在发病3年后才开始就诊,这就导致可能会丧失早期干预最好的机会。

有研究发现,在还没有出现记忆力下降症状的时候,患者的脑内就已经开始形成异常的病理蛋白,这是我们干预的最

好时机。所以医学界会不断地把诊断的概念往前移,比如说,没有达到痴呆程度但已经有些问题的轻度认知障碍,甚至还有概念叫主观认知下降,就是自己或者照料者觉得认知有改变了,但检查还没有异常。经过4年随访,这些人中有14.1%转化成了老年痴呆,26.6%转化成了轻度认知障碍,累计有40%。所以记忆不好这个事情不容小觑,还是建议到医院就诊检查并接受专业医生的指导。

## 阿尔茨海默病的治疗方法

叶珊说,像阿尔茨海默病,目前还没有根治的办法,尤其到晚期,很多患者和家属觉得吃了药也没用,看病没有意义。但实际上不是的,对于不同阶段的患者,治疗的重心是不同的,对于晚期患者,以对症治疗和护理为主。而用药效果最好的时机是在早期,起到延缓疾病进展的作用,让患者保留日常生活能力的时间能够维持得更长。

所以记忆不好一定要看,而且还要尽早看。

## 记性不好一定就是阿尔茨海默病吗?

叶珊说,门诊有时会遇到类似情况,

家属说老人记性不好,觉得估计是老年痴呆(阿尔茨海默病)了。问及具体表现时,有些症状是,病人老忘记自己说过的话,同一句话反复说;也不记得自己吃了饭,总是不停地找东西吃;出门买东西,忘了自己付过钱,老要给人家再付钱,拦都拦不住。这些真的是记忆力不好吗?叶珊说,这在专业上的名词叫作失抑制的症状,是额颞叶痴呆的典型表现。其实阿尔茨海默病,只是老年患者中痴呆的最常见类型,但实际上临床上还有各种不同类型的痴呆,他们在治疗方案选择和护理指导上还是有差异的,也是需要专业人士通过仔细询问病史、查体以及必要的化验检查综合判断的。

## 青年也会“痴呆”吗?

叶珊说,这也是个特别常见的现象,在生活中很多人都会觉得自己记性不好。实际上记性不好有很多原因,有我们前面提到像阿尔茨海默病、额颞叶痴呆等这些退行性疾病,也有像维生素B12缺乏、甲状腺功能减低等这些代谢紊乱的因素导致,还有很常见的和情绪睡眠有关。比如患者近期觉得记忆力下降了,可能是因为近期睡眠特别不好、做什么事都没兴

趣、经常委屈想哭,那实际上这可能是抑郁情绪继发的假性痴呆,当用药改善了情绪症状时,记忆力也会随之有所改变。总结来说就是记性不好原因有很多,但都需要引起重视,尽早干预。

## 记忆力下降的患者在生活中注意以下几点

采用积极健康的生活方式,平时要有规律地生活、学习、工作、饮食、睡眠、运动等。

正确进行自我调节,注意保持乐观的情绪和积极向上的心态,特别是面对生活中的应激事件,要学会自我减压,保持身心健康。

物品放在相对固定的位置,使用后放回原位,对于一些重要的事情可以采取用笔记录的方式,养成良好的生活习惯。

患者在饮食中应该注意食用新鲜蔬菜和水果及以下几种食物:玉米、糙大米、全小麦、黄豆、绿豆、蒜头、蘑菇、酵母、奶、动物肝脏、沙丁鱼、金枪鱼、瘦肉类等。

# 聚焦 健康

# 关节炎患者的新“膝”望

通讯员 刘亚波

多年前无明显诱因出现双膝关节疼痛,逐年加重,近3月来疼痛愈发加重,无法行走,严重影响生活质量,慕名来到市人民医院就诊。门诊医生接诊后,发现她身材矮小,身高仅138厘米,体重55公斤,膝关节畸形明显,疼痛明显,结合辅助检查结果,确诊为双膝重度骨性关节炎、左膝屈曲外翻畸形,需行手术治疗。患者及家人十分焦急,多次表示愿意积极配合治疗,希望最大限度恢复膝关节功能,尽量提高生活质量。

为身材矮小的高龄老人做人工膝关节置换手术难度大、风险高,不仅适合其使用的假体很难找到,而且在矮小

的肢体上安放定位工具时,稍稍的位移就会导致截骨角度有较大的偏差,增加传统工具定位的难度,如果不能一次完成精确的截骨,再次矫正截骨时会使假体无从选择,手术难度随之增大,这无疑是对骨科医生的严峻考验。

面对困难和压力,该院骨科二病区医护团队没有退缩和放弃,刘世平主任医师组织医护人员多次进行病例讨论,术前通过X线片测量膝关节相关数据,辗转联系厂家,特地为她找到了特殊的小号假体,同时联系心内科、手术麻醉科会诊,充分评估围手术期风险,并与家属交代病情及转归情况,取得家属同

意后,最终决定为患者施行左侧人工膝关节置换术。

术后李阿姨关节活动良好,第2天就能下床走路,膝关节功能较术前有明显改善。看着李阿姨术后恢复得越来越好,家属脸上终于露出久违的笑容。“真没想到手术做得这么快,恢复也这么快,太感谢你们了。”说是老人享受了一次特殊的“私人定制”服务。

刘世平说,老年人终末期膝关节骨性关节炎的最佳治疗是人工膝关节置换手术,该手术具有创伤小、风险小、术后康复快、关节功能恢复好等优点,能有效提高老年人的生活质量。

# 延安市人民医院引进27名硕士研究生

本报讯(通讯员 苗苗)梧桐引凤来,英才聚风华。近日,延安市人民医院召开了2023年新入职硕士研究生见面会,欢迎新引进的27名硕士学历人才。

据了解,这些高学历人才毕业于首都医科大学、吉林大学、哈尔滨医科大学、大连医科大学、安徽医科大学、广东医科大学、青海大学、延安大学等优秀学府,他们朝气蓬勃、果敢自信的精神

面貌令人印象深刻。李晖院长代表医院领导班子和全体职工,对新同事的到来表示热烈的欢迎。他说,要树立坚定的工作目标,做好职业规划,助力医院科研事

业的发展;要合作共事,培养团结协作的工作精神,紧跟医院发展的步伐和节奏;坚持学习,善于思考,学知识、长本领、出成绩,努力成为医院的中流砥柱。

# 培训教师教学技能 助力学生茁壮成长

医疗前沿 延安大学附属医院

本报讯(通讯员 张文娟)为了提升口腔医院教师的教学能力,近日,延安大学教师发展中心为延大附院口腔科学教课室的老师量身定制了为期3天的教师教学技能专场培训。本次培训活动邀请了资深教师曹殿波、张永芳等教授主讲;贺晶老师现场教学,示范BOPPPS教学模式;邀请在讲课比赛中经验丰富的王璐、曹殿波、康华等教授

和郝莉霞、俞梦春老师作为微格实训的引导师。

教学培训分为三个环节,第一环节曹殿波老师详细讲述了“基于BOPPPS模式的基本教学技巧”,张永芳老师为医生学员们培训了“多媒体课件的制作”,贺晶老师现场教学,完美呈现了BOPPPS教学模式,教学内容丰富,讲解详细,使教研室的老师们对于BOPPPS

教学模式有了进一步的理解。第二环节25名学员分成5组,由5位导师分别带领学员进行微格实训,采取师生互评、生生互评,引导师经验丰富,充分调动学员的主观能动性,主动参与,逐一点评,讲解清晰,使学员们对BOPPPS教学模式有了更深刻的理解。第三环节学员们针对第二环节中引导师所提出的建议,修改自己的课件后,再一次呈

现给老师及同事,此环节中,学员们已经可以比较灵活地应用BOPPPS教学方法,老师对学员们提出更高的要求,学员们也给自己制定了更高的目标。

延大附院口腔医学教研室的教师们表示,在今后的教学活动中,将以BOPPPS模型为基础,秉持“以学生为中心”的理念,不断提高教学水平,助力学生茁壮成长。

# 种植修复数字化 技能竞赛展实力

延大附院口腔医院种植团队在省技能竞赛中斩获三项二等奖

本报讯(通讯员 崔永平)近日,由陕西省教科文体工会主办、西安交通大学口腔医院承办的陕西省口腔种植修复数字化诊疗技能竞赛在西安举行。延大附院口腔医院王军强主任带领口腔颌面外科张文娟、口腔修复科艾苒璞、口腔修复科高彤参加了本次口腔种植修复数字化诊疗技

能竞赛。据悉,此次比赛共有19支参赛队,分别来自西安、汉中、安康、延安等地区的有影响力的医院,经过激

烈角逐,延大附院代表队最终获得三项二等奖,其中包括团队二等奖、医疗组个人二等奖、护理组个人二等奖。

# 高血脂患者饮食原则

疾控激健康 延安市疾控中心

对于高血脂患者来说,学会“挑食”很重要,遵循以下几条饮食原则,就可以像普通人一样,在享受美味的同时控制好血脂。

## 一、不要放弃主食

高血脂患者往往体重较大,一听到医生建议他们减肥,很多人会选择减少主食摄入量,甚至不吃主食,但这种做法反而会容易导致体内产生过多酮体,引发中毒。建议高血脂患者每天要保证主食摄入量不少于130克,以全谷类、杂豆类、薯类等低升糖指数的主食为主,同时控制白砂糖、果葡糖浆、葡萄糖等精制糖的摄入量。

## 二、优质蛋白质不能缺

蛋白质食物指鱼、肉、蛋、奶和大豆

制品等,这些食物营养价值高,不但能提供优质蛋白质,还富含维生素和矿物质,是人体营养的重要保障。

植物蛋白和某些动物蛋白,如大豆、鱼肉、蛋类、奶制品、禽肉以及瘦肉和未加工的红肉,更有利于血脂健康;动物蛋白中,鱼肉拔得头筹,能起到调节血脂的作用,建议每周至少摄入两次海产品。除了品种,量也要把握好,要保证平均每天摄入畜禽肉类40~75克,海产类40~75克。

## 三、适当吃点黑豆

黑豆属于大豆类,大豆类食物有助于调节血脂,其中的膳食纤维、植物固醇、大豆卵磷脂、大豆异黄酮,个个都很给力。植物固醇可抑制机体对胆固醇的吸收;磷脂是脂蛋白的成分之一,脂蛋白

可促进胆固醇的合理转运与代谢,防止胆固醇在血管壁沉积;大豆异黄酮属于植物多酚类物质,可防止脂质过氧化。而黑豆中不仅含有以上几员“大将”,还有锦上添花的花青素,比大豆更胜一筹。

## 四、每天半两油

脂肪来自食物和烹调油两部分,去除食物中的脂肪后,日常烹调油不应超过30克,最好控制在25克以内。同时,脂肪摄入应优先选择富含欧米伽3(ω-3)脂肪酸的食物,如深海鱼、鱼油、亚麻籽油、紫苏油等。

## 五、多吃绿叶菜

蔬菜中的膳食纤维可以像“滤网”一样抑制脂肪、胆固醇的过度吸收。其中的抗氧化物质还有助于清除各种自由基

和活性氧,防止血管中的脂质过氧化。

建议大家吃蔬菜要“多彩”,尤其多吃深绿叶蔬菜,因为它的综合营养与健康价值在蔬菜界首屈一指,建议每天都要吃一份绿叶菜。

## 六、少吃肥肉

动物肥肉是潜藏的饱和脂肪大户,五花肉、排骨、雪花牛肉、肥牛、肥羊、猪蹄、猪肘等都是“肥”著称的肉;动物内脏也一样富含脂肪和胆固醇,所以一定要合理限制摄入量,严守胆固醇每天不超过300毫克。

## 七、少点外卖

这些食物大多高油高盐,再加上主食基本都是精细的白米饭,且严重缺乏蔬菜,吃一顿就可能影响血脂水平。



服务公卫 兜底健康

延安市第二人民医院

# 市二院两人获评首批“延安市中青年科技创新领军人才”

本报讯(通讯员 马军伟 艾延镇)近日,延安市第二人民医院教学科研部主任马军伟、影像科主任王改莲在延安市科技局“延安市创新人才攀登计划”中获评首批“延安市中青年科技创新领军人才”荣誉称号,每人获得20万元左右科研经费支持,这是该院自全面托管以来科研工作新高度,经费数历史新高。

据悉,作为城市医疗集团先行试点单位,2022年11月8日,延安医疗集团总医院率先选派9名年轻骨干到传染病分院交流任职,在紧密型城市医疗集团建设发展的体制机制上取得新突破。选派干部发挥自身业务优势,促进分院人才队伍建设,加强教学、科研工作,提升传染病分院的综合服务能力。在总医院的大力支持下,2023年2月15日,传染病分院迎来建院及医疗集团成立以来首批全科医学研究生轮转学习,探索医疗卫生体制改革下传染病专科医院发展新思路,迈出转型发展的第一步。院领导班子坚持临床与教学、科研并举,积极推进学科建设,成果显著。医院获批市级重点学科(专科)3项,影像学、检验科重点学科(专科)在申报审批中。

在医院改革发展、转型升级,医院改扩建项目稳步推进的关键时期,延安市第二人民医院即传染病分院人持续发扬不畏困难、艰苦奋斗的精神,不断推进科技创新,全院干部职工上下一心、攻坚克难,为进一步推动医院“医、教、研”协同发展、公立医院高质量发展不懈努力。



仁爱创新

北医三院延安分院

# 肩袖撕裂难度大 微创技术巧治愈

本报讯(通讯员 同丽静)“太好了,打洞就解决了我的大问题,我不用换关节了……”近日,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)运动医学科在北京大学第三医院驻延安专家林霖教授带领下,成功使用关节镜微创技术治愈多例巨大复杂肩袖撕裂患者。这标志着运动医学科关节镜微创技术水平迈上了一个新台阶。

党先生于一年前无明显诱因出现右肩关节疼痛,尤其肩关节上举外展疼痛剧烈,右手不能搭到左肩上,近日来疼痛逐渐加重,生活受到严重影响。曾辗转多家医院就诊,要求微创治疗,均被告知肩袖撕裂严重无法修复,需行部分修复或肩关节反肩置换。听闻北京大学第三医院运动医学科实力在全国名列前茅,而且长期有专家在延安坐诊手术,遂来该院运动医学科寻求最佳治疗方案。

北京大学第三医院驻延安专家林霖教授和运动医学科科主任庞军、副主任张志宇以及刘博旭医师团队综合评估了党先生病情,尊重其家属意愿,制定了周密的微创手术治疗方案。党先生及家属看到有治愈的希望,同意尽早手术。由于巨大肩袖撕裂手术难度大,对缝合及重建的技术要求高,需要扎实的手术经验及操作技术才能完成。手术中团队默契配合,在关节镜下经充分松懈后行肩袖修补,手术顺利完成,党先生现恢复情况良好。

庞军说,关节镜下巨大肩袖撕裂手术是肩袖损伤中难度较大的手术,传统手术创伤大、出血多,术后康复锻炼恢复慢,而微创关节镜手术具有创伤小、出血少、恢复快等优势,是目前治疗肩袖损伤的先进微创疗法之一。正确诊断、早期处理、精准手术,术后进行系统专业的康复治疗是关键。

近年来,肩关节疾患日趋增多,严重影响患者的生活质量。运动医学科不断开展新技术,积极开拓新领域,重视微创技术的应用,借助北医三院优势资源,现已成功实施微创治疗巨大肩袖撕裂手术50余例,经过专业的康复指导,术后恢复良好。



健康宝塔

宝塔区卫健局 宝塔区健康教育中心

# 百姓有“医”靠 体检到家门

本报讯(通讯员 胡宗霞)“去年就是这些娃娃们给我们免费体检的,今年又来了,听说一年一次,党的政策就是好。”来参检的大爷大妈笑着说。近日,宝塔区蟠龙中心卫生院“刘易式好医生服务团队”为深入贯彻落实党的二十大精神,让文化科技卫生“三下乡”活动走实走深,在辖区开展为期8天的免费健康体检活动。

为做好65岁以上老年人及高血压、糖尿病等慢性病免费健康体检工作,医院制定老年人健康体检方案,抽取了相关科室的专业人员,成立了健康体检小组,并积极与村干部、乡村医生联络,通过电话、微信群、走访等多种方式加强宣传,提高活动知晓率。为更好地服务群众,实实在在帮老人们解决因交通或行动不便无法体检的难题,医院还安排爱心专车免费接送,切实打通了关心群众、服务群众的“最后一公里”。

本次体检活动以各村卫生室及卫生院为驻扎点,覆盖辖区26个行政村,主要为65岁以上老年人提供“一站式”体检服务,体检项目包括身高、体重、血压、血糖、肝肾功能、血常规、心电图、B超等多个方面。体检现场,医务人员认真服务的同时,详细询问老人们的身体情况,有针对性地指导居民自我健康管理、合理科学用药,提醒他们适时锻炼、合理膳食,提高健康素养。体检完后,医务人员还为每一位体检人员送上了一份小礼品。本次体检活动得到了大家的积极响应,8天下来共有580余名老年人进行了健康体检。

蟠龙中心卫生院相关负责人表示,医院还将组织医务人员尽快梳理体检结果,反馈给每一位老人,让他们全面了解自身健康状况,做到疾病“早发现、早预防、早诊断、早治疗”。