

## 患者自我管理指导问与答

### 问题 1：阿尔茨海默病患者如何预防跌伤？

答：阿尔茨海默病患者预防跌伤需注意：①从椅子上起来、从床上起来，先坐一会儿，等血压慢慢调节比较稳定的时候，再开始起步慢慢走，这样可以减少摔跤的风险；②尽量避免改变家庭的布置，让患者在熟悉的环境下生活；③居室内的设施要便于老人活动，利于通风和采光；④厕所选用坐式马桶，并设有扶手架；⑤地面要平坦干燥，地面通道无障碍物，地砖要防滑；⑥家具要避免用玻璃或镜面玻璃家具；⑦床的高度宜偏低，方便老人上下，床的两边设有护栏；⑧家中环境应当安全和封闭，安装信号系统以防止患者外出游荡。

### 问题 2：阿尔茨海默病患者服药后不适怎么办？

答：阿尔茨海默病患者服药后不适建议及时就医进行科学的调整，改变用药方案。建议照护者回到开药医生处，详细告诉医生患者出现了哪些反应，表现是什么，然后一起听听医生的建议，判断是药物的副作用还是其他的问题。如果是其他的问题，要及时地诊治。如果是药物的副作用，医生会协助调整用药的方案，减轻相应的一些问题，切记不要擅自调整。

问题 3：对于阿尔茨海默病患者，如何做好日常生活中的风险防范？

答：阿尔茨海默病患者日常生活中需要注意：①出门时带卡片、手链，写有名字、住址、联系人及联系方式，告知邻居及管理员留意行踪；②避免单独生活并使用危险物品，如煤气等；③防跌倒、烫伤，防自伤、伤人等行为；④住高层的患者要防止其不慎坠楼；⑤将钱包、钥匙、银行卡、存折以及一些贵重的物品放好，以免老人拿走或者是藏起来，过后又忘了放在哪里，翻找不到引起情绪失控，加重病情。⑥对于杀虫剂、清洁剂、锐器等应置于患者接触不到的地方，防止出现误服、中毒、自伤/伤人等。

#### **问题4：阿尔茨海默病患者穿衣注意事项有哪些？**

答：阿尔茨海默病患者穿衣需注意：①可以先将衣服按顺序准备好或先替他搭配好整套衣服，让其一件一件穿上；②避免穿那些有太多纽扣或纽扣较复杂的衣服；③鼓励患者尽量维持能自己独立穿脱衣服的习惯；④必要时可以重复教导患者如何穿衣；⑤穿防滑塑胶鞋底的鞋子。

#### **问题5：日常如何预防阿尔茨海默病患者疾病的进展？**

答：阿尔茨海默病患者日常需坚持吃、动、思、用、睡这五大原则。

(1) 吃：摄取9种富含不饱和脂肪酸或者抗氧化成分的护脑食物：全谷类、蔬菜、鸡肉、鱼类、坚果、豆类、红酒、橄榄油等。减少摄入红肉、奶油、甜点、奶酪和速食食品等不健康的食物。

(2) 动：运动可刺激脑部分泌脑源性神经营养因子 (BDNF)。

要想预防 AD，应以能轻微促进心率上升的有氧运动为主。比如，太极，八段锦，瑜伽，健身操等。

(3) 思：放空大脑，也是一项有意义的可预防阿尔茨海默病的非药物干预方式。冥想可以改变我们的思维方式，有益于身心健康，预防 AD。

(4) 用：保护大脑的原则是“用进废退”。认知训练的本质就是多用脑，可以体现在生活中的各个方面。比如，填字游戏，学一门外语，练一种乐器。

(5) 睡：人在睡眠时，可以清除脑内淀粉样蛋白沉积。因此要保证充足的每晚睡眠时间。