

栏目合作：成都市慢性病医院（咨询电话：028-83572191）

专家讲堂

智能健康小屋在老年认知功能障碍中的应用

随着我国老龄化程度的加剧，老年认知功能障碍成为我国老年群体面临的一个重要健康问题，要做到“早发现、早诊断、早治疗”。针对老年认知功能障碍患者治疗的特殊性，成都市慢性病医院神经内科较早地提出了智能健康小屋治疗模式运用于老年认知功能障碍患者的综合治疗。

智能健康小屋分为认知评估训练区、运动训练区、音乐情绪舒缓区、智力游戏区四个功能区域，为患者提供智力锻炼、言语训练、肢体康复、心理疏导、认知评估等较为全面的康复训练。在认知功能训练方面开展了强化记忆训练（瞬时记忆训练，短时记忆训练，长时记忆训练，回忆疗法），定向力训练（时间、地点、人物）和行为矫正，具体如下：

1、瞬时记忆训练 念一串不按顺

序排列的数字，从三位数起，每次增加一位，念完后立即让患者复述，直至不能复述为止，每日强化训练。

2、短时记忆训练 给患者看各种物品的图片，然后马上让其回忆内容。物品数量可由少到多，留有记忆的时间可由短到长。

3、长时记忆训练 时不时让患者回忆一下亲朋好友、看过的电视内容、家中发生的事情等。

4、回忆疗法 通过用患者喜爱或印象深刻的照片、音乐、电影资料或其他主题完成。目的是传递积极的情感（乐趣），并促进痴呆患者的自我意识。

5、定向力训练 包括让病人记住一些日期、时间、地点、季节、气候，让病人自己找厕所，找自己的房间、床位等。

6、行为矫正 用惩罚、激励及榜

样等措施来矫正患者的各种不良行为，如通过对乱丢东西的罚其收拾，放回原处等。

7、运动疗法 主要是维持和改善患者的运动功能，对于轻中度痴呆患者的治疗目标是改善其平衡性、移动性和肢体力量，长期卧床患者通过肢体的被动运动可以避免失用性萎缩。

8、音乐疗法 让患者倾听音乐或从事音乐活动。音乐可直接作用于大脑皮质，使兴奋与抑制趋于平衡，使心理防御机制得到改善。

9、饮食方面 由营养师评估后建议食用低盐（每天小于6克）、避免饱和脂肪酸和反式脂肪酸高的食物，多吃新鲜蔬菜水果（每天至少5种蔬菜水果），增加谷物摄入。

神经内科主任 杨绍杰
(028-61376890)

健康指南

戒烟亦有道，如何科学戒烟

每个人都知道吸烟有害健康，但对吸烟成瘾的烟民来说，戒烟却并不是件容易的事情。那么，他们应当如何科学戒烟呢？

“干戒”不成可试试“药戒”

目前一线戒烟药物大致可以分为两类：尼古丁替代疗法和非尼古丁替代疗法。

尼古丁替代疗法是由WHO推荐、目前世界上最科学有效的一线戒烟方法。这种透皮贴剂利用国际上先进的缓释技术，使吸烟者的血浆尼古丁浓度维持在烟瘾发作值以上，从而降低机体对尼古丁的渴望，逐渐缓解烟瘾；通过12周从大剂量递减到小剂量的使用，减轻尼古丁的生理依赖，避免戒断症状的出现，最终达到彻底戒烟的

目的。

非尼古丁替代疗法一般使用丁胺苯丙酮（Bupropion）或伐尼克兰（Varenicline）治疗，这两种药物均不含尼古丁，通过不同的作用机理阻断尼古丁对神经受体产生的影响，减少吸烟时的兴奋感觉，从而帮助戒断。

正确应对“不适”反应

在戒烟过程中会产生各种不适，往往影响着能否成功戒烟。下面一些措施将有助于应对戒烟后的不适，在8—12周后形成不吸烟的习惯。

应对疲倦：小睡片刻，多给自己一点睡眠时间。

应对紧张不安：散散步，泡个热水澡，做些能松弛神经的事。

应对头痛：躺下来做深呼吸，洗

个热水澡或泡个热水浴。

应对暴躁：告诉身边的人你正在戒烟，要是你在这几天里有脾气请他们谅解。

应对失眠：下午6点后避免刺激性食物（如浓茶和辛辣食物），下午或傍晚时分做些体操，睡前做些能松弛神经的事。

应对喉咙痛或咳嗽：多饮流质，吃些止咳药。

应对饥饿：喝些水或低热量的饮品，准备一些健康的小吃。

应对头晕：要加倍小心，换姿势时动作要缓慢。

应对胃痛：饮大量的流质，日常饮食内加进含纤维的食品（如水果、蔬菜和全谷麦类食物）。