

老年痴呆护理

关自群

云南省楚雄州武定县人民医院 651600

〔摘要〕随着人口老龄化的加快，老年痴呆的发病率与日俱增，为社会、家庭带来了极大的负担。本文通过对老年痴呆患者家庭陪护护理技能的培训，使陪护全面掌握家庭护理技能，达到延缓患者病情的发展，提高其生活质量的目的。

〔关键词〕老年痴呆；家庭护理

〔中图分类号〕R473.74 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165（2019）10-141-01

老年痴呆是发生在老年期及老年前期的一种常见的老年慢性神经疾患，是由于大脑多方面高级神经功能障碍而产生的获得性、持续性智能损害综合征，即在无意识障碍的情况下，病人有认知和记忆功能障碍，以及语言、情感或人格、视空间功能受损，影响其社会、生活、职业功能者^[1]。由于病因尚未明确，至今尚缺乏特效的药物治疗，目前治疗的重点是科学、合理地护理和维持治疗。然而老年痴呆患者住院只是暂时的，家庭是他们长期的庇护场所。因此良好的家庭护理对延缓老年痴呆症的发展起着非常重要的作用。现将护理措施介绍如下：

1 饮食护理

注意饮食营养，进食低盐、低脂、低糖、高维生素类食物，多进食核桃、芝麻、莲子、木耳、海参等益智食物。避免使用铝制炊具，戒烟酒。尽量保持老人平时的饮食习惯，一日三餐应定量、定时，在烹调上注意食物的色香味俱全，以保证良好食欲。对轻、中度痴呆患者可鼓励其自行进食，速度要慢，以防噎食。对重度痴呆患者应根据病情取合适体位，缓慢喂食。若患者拒食，则不应勉强，可先让患者做些别的活动，转移注意力后再劝其进食。

2 注重个人卫生

帮助或督促患者洗脸、刷牙、漱口、洗澡、勤换衣服，勤剪指（趾）甲，勤换被褥给予卫生指导，采取措施制止不良行为，维持良好的个人卫生习惯，减少感染的机会。长期卧床者要定期翻身、扣背，预防压疮发生。

3 加强安全防护

尽可能不让患者独处和单独外出，不接触电线、电器开关热水瓶等。

洗澡时帮助患者调好水温，以免因反应迟钝发生烫伤。老人所服药品要代为妥善保管，送服到口，看着服下。将重要电话号码做成卡片放在显眼的位置，外出时给病人带上名片。卡片上写明姓名、年龄、家庭地址、子女电话、所患疾病等信息，以防老人自己出门迷失方向或发生意外。

4 康复训练

4.1 自理能力和认知功能训练

家人不要简单地什么事都替老人做，尽量让老人自己做，提高病人的日常生活能力和适应能力，改善其生存质量，有效延缓痴呆的进程。要训练和刺激老人的记忆，理解和宽容老人。要耐心听取老人的诉说，对于老人的唠叨不要横加

阻止或指责。注意智力训练，鼓励患者勤于动脑，以延缓大脑老化。多看书、学习新事物，培养多种业余爱好，可活跃脑细胞，防止大脑老化。参加简单的劳动、户外活动或社交活动，广泛接触各方面人群，和朋友聊天，打麻将、下棋等，刺激神经细胞活力。鼓励病人读书、看、听广播、看电视，接受来自外界的各种刺激，防止智力进一步衰退。

4.2 肢体功能训练

对有肢体功能障碍的患者要加强肢体功能训练，训练时不宜操之过急，应根据病人的情况逐渐增加活动量，长期卧床患者每日 2 次进行肢体被动锻炼，每次 20 分钟，防止肌肉萎缩。

4.3 语言功能训练

老年痴呆患者有不同程度的失语。失语患者不能表达自己的心里需求，在日常生活中家属要细心观察，熟悉患者每一个细小的动作所反映出来的含义，做出准确无误的判断，及时解决其要求。同时家属要多与患者交流，练习其语言表达能力，从日常常见的单词或短语开始，由简单到复杂。

4.4 加强体育锻炼

锻炼可延缓衰老，适当的体育锻炼有益于健康，如坚持散步、打太极拳、练气功等。但要循序渐进，量力而行，持之以恒。通过身体锻炼增强体质，促进血液循环，增加脑部血液供给，从而间接起到延缓衰老的作用。

5 注重心理护理

精神因素与老年性痴呆关系密切，因此做好老年痴呆患者的心理护理尤为重要。家属要理解、尊重病人，用诚恳的态度对待病人，耐心听取病人的诉说，尽量满足其合理要求，切忌使用伤害感情或损害病人自尊心的语言和和行为。针对病人的心理状态，有计划、有目的的与病人交谈，解决其思想上的问题，增强其战胜疾病的信心。要注意维持人际关系，避免长期陷入忧郁的情绪。避免精神刺激，防止大脑组织功能的损害。

总之良好的家庭护理对延缓老年痴呆症的发展起着非常重要的作用。

〔参考文献〕

- [1] 盛树力. 老年性痴呆 [M]. 北京: 科学技术文献出版社, 1998: 12-26.
- [2] 曹利琴, 陈晓芳, 黄小丽 AD 患者的护理难点与对策 [J]. 西北国防医学杂志, 2006, 27(1): 7071