

记忆不好总忘事 有可能是血管性认知障碍

□保定日报通讯员 朱泽阳 赵 洁

“好多事情我转头就忘了！我父亲就是阿尔茨海默症，我会不会也是啊？”保定市第一中心医院神经内一科认知障碍门诊里，52岁的王立志坐在诊椅上，忧虑地向医生细细描述着半年以来“记性变差”带来的困扰——不仅会忘记刚说过的话、出门需要反复回头检查是否关上门，会错过重要的工作会议，还因记错项目数据。家人好心提醒时，他又会控制不住地烦躁易怒，原本温和的性格变得越发敏感。

“爱忘事儿不一定都是阿尔茨海默症，也会有其他的原因。”接诊医生一边安抚王立志，一边展开详细问诊。交谈中医生得知，半年前王立志曾因突发脑梗紧急住院，虽然治疗后肢体活动恢复良好，但出院后他并未放在心上，不仅没严格按医嘱控制血压、血糖、血脂，就连烟酒也没彻底戒掉。正是从那时起，“转头就忘”的症状开始频繁出现。

为明确病因，医生为王立志安排了全面检查。血液化验结果显示，他的血压、血糖、血脂三项指标均远超正常范围；结合其多年吸烟史，且从未进行过定期体检、也没有规律服药的情况，医生初步判断其认知问题与血管健康密切相关。进一步的头颅MRI及MRA检查显示王先生存在“多发性脑梗死、脑白质疏松、多发脑血管狭窄”，而阿尔茨海默血液标记物检测则完全正常。在认知功能评估中，他的得分也明显低于同年龄段正常标准。

最终，王立志爱忘事儿的原因被精准锁定——“血管性认知障碍”。神经内一科主任医师赵静解释道，长期未控制的高血压、高血脂、高血糖会慢慢损伤脑血管，让原本通畅的血管逐渐失去弹性、变得狭窄，这就好比“生锈的水

管”反复被杂质堵塞，导致大脑局部缺血，影响大脑的认知区域，逐渐出现记忆、执行功能下降、言语障碍、情绪或行为异常。

但血管性认知障碍并非“不治之症”，而是属于可控可防的疾病。预防和干预的关键在于“早发现、早管理”，要坚持定期体检；严格遵医嘱服药，控制好血压、血糖、血脂；此外还要养成良好的健康习惯，彻底戒烟或酒，适当运动锻炼；同时也要主动参加社交活动、学习新技能，让大脑始终处于活跃状态，不断“动起来”。

听了医生的建议，王立志幡然醒悟，开始严格按照医嘱规律服用降压药、降脂药、降糖药及改善认知的药物，并配合认知功能训练。三个月后，当他再次来到记忆障碍门诊复诊时，认知功能评分已恢复至正常标准，“现在不仅不会忘事，工作效率比以前高，

和家人的关系也变融洽了。”王立志笑着说。

据悉，保定市第一中心医院神内一科“记忆障碍(痴呆)门诊”拥有从事认知障碍疾病临床及研究工作的专家团队。经过团队不断努力，2023年被国家卫健委评为国家高级认知中心建设单位，成为河北省第八家暨保定地区第一家高级认知中心，同年加入国家区域医疗中心脑健康与认知障碍联盟。

该院专家提醒，有上述症状者(因高血压、糖尿病、高血脂，或因脑梗死、脑出血后出现认知障碍并伴有性格改变的人群)、怀疑自己有认知减退者、有痴呆家族史或担心自己有痴呆风险的患者，建议到专业的记忆障碍(痴呆)门诊来就诊，专门门诊将开展疾病的长期随访和全程管理，根据病情变化调整治疗方案，助力患者守护脑健康。



市第一中心医院向市民科普急救知识

保定市第一中心医院急诊科近日在门诊大厅开展急救知识科普活动。医务人员借助模拟人模型，向市民详细讲解并演示心肺复苏、创伤急救处理等关键技能，同时普及防灾减灾知识。现场市民积极参与实操演练，提升了在突发事件中的自救与互救能力。

王拓 任奕巍 摄

创意锦旗“花式”点赞 这种感谢既有趣又接地气

保定日报讯(通讯员王涛 魏秀然)“你相信光吗？不！我相信吕医生”“3Q啊程医生”……近日，保定市第二中心医院口腔科、妇科医务人员分别收到患者送来的创意锦旗，年轻患者将锦旗用脑洞大开的設計，诙谐幽默的“文风”，解锁医患之间互动新方式，折射出新时代医患关系的温暖底色。

近日，一位年轻小伙子因“左上智齿反复塞牙”来该院口腔科就诊，本以为是简单的拔牙，然而，CBCT(锥形束CT)检查显示，患者左下智齿(38)深藏不露，不仅完全骨埋伏，牙冠更是紧紧顶在左下第二磨牙(37)的牙根上，已导致37远中根出现吸收缺损，且38牙根入下颌神经管内。接诊医生为患者处理塞牙的左上智齿后，预约了阻

生齿专门门诊吕越大夫。

随后，吕大夫接诊并分析了患者的CBCT影像，左下智齿(38)、右下智齿(48)存在同样的问题。摆在医生与患者面前的是一个两难选择：拔，会导致神经损伤，面临下唇麻木的风险；不拔，则必然失去至关重要的第二磨牙。经过充分评估，结合医生建议，患者最终选择拔除。于是，口腔科主任王焱和副主任王涛组织相关专业进行术前讨论，为患者量身定制了“开小窗、少去骨、多分牙”手术方案，最大限度地保护下颌神经、保留牙槽骨，并避免对邻牙37造成损伤。手术当日，再次与患者详细沟通方案并进行心理疏导后，顺利完成了38微创拔除术。患者术后反应轻微，恢复良好，患者37牙愈后情况良好，成功

得以保留。

9月3日，患者再次接受右侧智齿拔除术。一周后拆线时，患者为吕医生送来一面印有“你相信光吗？不！我相信吕医生”和“奥特曼”锦旗。

无独有偶，9月12日上午，一位患者再次来院时，将一面印有“3Q啊程医生”的锦旗送到妇科门诊手术室程晓新的手中。原来，元女士(化名)近日在该院妇科门诊手术室行阴道镜+宫颈活检检查时因过度紧张身体不由自主地颤抖。当时负责协助操作的护士程晓新轻声地问“您还好吗？”“你是不是太紧张了，还是冷？”她的关爱让患者紧绷的情绪慢慢松开。检查过程中，程晓新一直安慰患者：“我完全理解您，我们陪着您呢，我们一直都在。”“您可以深呼吸，

试着把气吐出来……对，就像这样，非常好。”她用温柔的“导航”，引导患者摆脱未知的不安，让恐惧源于的“未知”变得“可知”。

整个过程中，程晓新始终陪伴在患者身边，直到手术结束，患者说：“真是太谢谢你了，要不是你一直安慰我，真不知该怎么熬过来。”程晓新回答说：“您太客气了，刚才的表现非常勇敢！”

该院相关负责人表示，每面锦旗的背后都藏着一个暖心故事，见证着医患之间的真挚情感，也承载着沉甸甸的责任与信任。当下年轻人用自己的个性和创意，重新定义着医患之间的情感表达，他们的“花式”点赞与医务人员的精湛医术、温暖守护一样，共同映射出医患关系中最温暖的光芒。

儿童牙缝清洁指南

□保定日报通讯员 任怀威

儿童正处于牙齿发育的关键期，牙齿排列尚未定型，天然存在的生理间隙、新牙萌出造成的拥挤或缝隙，都让肉丝、菜叶等食物残渣有机可乘。北京儿童医院保定医院专家提醒，食物嵌塞是牙齿健康的“隐形杀手”，儿童需根据不同年龄段选择合适清洁方式，同时培养良好习惯。以下几方面需要注意。

细菌狂欢场。卡住的食物残渣是细菌繁殖的温床，24小时内即可形成顽固牙菌斑，产生酸性物质腐蚀牙釉质。

邻面龋齿加速器。牙缝位置隐蔽

不易察觉，嵌塞区域极易发展为邻面龋(牙缝蛀牙)。临床数据显示，儿童邻面龋发展速度往往比成人快30%以上，当家长察觉时，可能已伤及牙髓(牙神经)。

牙龈健康破坏者。食物残渣持续刺激诱发牙龈红肿出血(龈乳头炎)，甚至导致孩子畏惧刷牙，形成恶性循环。

口腔异味源头。腐败的食物残渣是儿童口臭的常见元凶，也可能影响孩子的社交自信。

单纯刷牙只能清洁牙齿表面60%的区域，牙缝这个“卫生死角”必须依靠专业工具和技巧。

儿童牙线/牙线棒(推荐起始年龄为2颗牙齿相邻后)，轻柔是关键。选

择蜡线或特细线，采用“C”字形环绕单颗牙侧面上下刮擦(非“拉锯式”)，每晚一次。家长需耐心协助至孩子7-8岁具备足够手部协调能力。规范使用牙线绝不会导致牙缝变大，它清除的是不该存在的菌斑与食物残渣。

牙间隙刷。当乳牙缝隙较大(换牙期间)或佩戴正畸装置时，尺寸合适的间隙刷能更高效清除软垢。需在牙医指导下选用匹配孩子牙缝的型号，并学习正确插入和清洁方法。

儿童冲牙器(水流清洁)。利用可控的脉冲水流冲刷牙缝及牙龈沟，清除效率高，趣味性强，易被孩子接受。适合作为辅助清洁手段，尤其适合佩戴矫治器或抗拒牙线的孩子(建议6岁

以上在家长看护下使用)。

若孩子频繁发生同一位置嵌塞，或发现牙间隙变色，可能提示存在以下需专业干预的问题。

龋洞“陷阱”。牙齿邻面隐藏的蛀洞会“锁住”食物，肉眼难以发觉，需X光片检查。

牙齿排列“迷宫”。牙齿拥挤、扭转以及乳恒牙替换的暂时性缝隙都可能形成易嵌塞结构。

修复体“不密合”。补牙材料或修复体边缘不光滑，存在悬突，可能导致食物嵌塞或牙龈萎缩。

牙周“预警”。牙龈因炎症或生理性萎缩导致“黑三角”间隙增大，食物更易进入。

族不必为多次接种烦恼——流感疫苗、肺炎疫苗可以同时接种，省去多次奔波的时间。接种后只需留观30分钟，轻微红肿等反应通常2-3天会自行消失。

疫苗最佳接种时机是疾病高峰到来前1-2个月，也就是9-10月完成接种，让身体有足够时间产生抗体。秋冬季节的呼吸道健康防护，就像给家人穿上一件无形的“免疫防护服”。疫苗接种不是选择题，而是对家庭健康的必要投资。当足够多的人建立起免疫屏障，我们才能共同抵御呼吸道病毒的侵袭，让这个冬天少一些咳嗽声，多一些安心时刻。

远离疾病困扰 共享健康生活

市第一中心医院邀请河大教授举办科研门诊

保定日报讯(记者任奕巍 通讯员贾雪蛟 樊璠)保定市第一中心医院近日举办第四期科研门诊活动，主题为“医工交叉学科的挑战与机遇”，旨在搭建科研人员与顶尖高校团队的交流桥梁，推动临床需求与前沿技术深度融合，为医院科技创新及成果转化注入新动能。

活动特邀河北大学李玲教授担任主讲嘉宾，围绕“柔性智能可穿戴医疗设备研发与转化关键技术及应用”展开深入交流。李玲教授从团队概况、科研方向、技术对接及成果转化四个维度，系统阐述了其在柔性传感、医工交叉领域取得的突出成果。她详细阐释了通过材料优化设计、能量转换与存储创新、多元传感单元开发、模块化集成以及人工智能算法深度融合、构建自供电柔性多功能传感器集成系统的关键技术路径。该系统可实现心电信号、生理指标、运动能力及多种生物标志物的高

精度监测，为疾病早期发现、精准诊断和个性化治疗提供创新解决方案。

在技术对接环节，李玲教授结合心电图监测、扁平足智能鞋垫、手势识别手套、糖尿病足压监测、耳石症康复评定、汗液成分电化学传感等具体案例，展示了其团队在医疗健康监测与疾病管理中的前沿应用。她还分享了多项已在河北大学附属医院完成实地测试并开展临床合作的项目成果，凸显了技术的可靠性与转化潜力。

在随后的“一对一”交流环节中，玲教授与医院科技人员针对临床实践中遇到的技术难点和交叉创新需求展开深入探讨，精准对接多项合作意向。现场气氛热烈，临床医生纷纷表示出强烈的合作意愿。李玲教授也邀请有意进一步合作的科技人员到她的实验室参观交流，共同推进医工交叉项目的落地与转化。

市第二中心医院成功举办首届教学病例讨论比赛

保定日报讯(通讯员李幸姿)保定市第二中心医院教科组织的首届“薪火相传、病例为媒”教学病例讨论比赛近日圆满落幕。院领导、各教研室主任、教学秘书、实习带教骨干及承德医学院2021级全体学生到场观摩了比赛。

本次比赛分为初赛和决赛两个阶段，初赛阶段共有来自各教研室的9支优秀代表队参加。经专家评委评选，妇产科学教研室、外科学教研室、内科学教研室三支队伍脱颖而出，晋级决赛。决赛现场，参赛团队按照抽签顺序依次登场，分别围绕妇科、骨科、血液肾内科的真实典型病例，通过病例汇报、分析讨论、总结点评等教学病例讨论基本环节，展现了扎实的临床功底、缜密的思维过程和良好的教学互动。评审专家

从病例选择、教学设计、现场互动、思维引导、课程思政融入等方面进行综合评分。经过比拼，内科学教研室汪丹团队获得一等奖，外科学教研室张文波团队获得二等奖，妇产科学教研室方非团队获得三等奖，其他团队获得优秀奖奖。内科学教研室获得优秀组织奖。

该院相关负责人表示，本次比赛不仅为临床教师提供了展示教学风采、交流教学经验的平台，也有效激发了学生的学习兴趣 and 临床思维能力，进一步推动了医院临床教学质量的提升与医学教育文化的传承发展。该院将以本次比赛为契机，继续坚守“医教协同、育人为本”理念，推动医疗、教学、科研协同发展，为培养更多优秀医学人才、守护人民群众健康而不懈努力。

北京儿童医院保定医院巡回医疗队赴涞水县暖心义诊

保定日报讯(通讯员任怀威)北京儿童医院保定医院巡回医疗队近日走进涞水县赵各庄镇，为当地群众送上免费诊疗、健康咨询以及科普宣教等系列贴心服务。

活动中，该院副院长于飞鸿带领耳鼻喉咽喉头颈外科、小儿外科、神经内科、新生儿科、功能科等骨干专家组成的医疗团队，针对山区儿童常见病、多发病及季节性健康问题，提供“一对一”精准问诊服务。活动现场，专家们耐心询问

患儿病史，细致查体，针对腹痛、过敏性鼻炎、营养不良等高发疾病，给予个性化诊疗建议。

据该院相关负责人介绍，赵各庄镇地处涞水县西部山区，医疗资源相对薄弱，儿童专科诊疗能力有限。此次义诊不仅是一次医疗下乡服务，更是通过技术帮扶、管理指导等多种方式，全力助力基层卫生院进一步完善儿科诊疗设施，提升儿科诊疗水平，从而更好地为山区儿童健康成长保驾护航。



独臂患者内瘘大出血 血液净化室上演“极速抢救”

保定日报讯(通讯员孙静玮)在医疗战场上，每一秒都是与死神的赛跑，关乎患者的生死存亡。近日，一位做完血液透析治疗的患者在返家途中突发内瘘出血，因左臂缺失、且无家属陪同，无法及时有效止血，导致失血严重。在路人协助联系家属后，患者被紧急送往保定市人民医院血液净化室。到院时，患者面色苍白、大汗淋漓、意识模糊。

医护人员第一时间上前施救，迅速实施压迫止血并清理创面。就在处置过程中，患者突然意识丧失，医疗团队火速启动应急机制。现场指挥果断有序，护士迅速建立静脉通路、加快补液，并持续严密监测生命体征。与此同时，另有护理人员专业而温暖地安抚情绪激动的家属，全程确保抢救环境稳定、流程顺畅。

约5分钟后，患者逐渐恢复意识，生命体征趋于平稳。家属感激不已，“谢谢你们，是你们给了我爸爸第二次生命。”

据了解，动静脉内瘘是通过外科手术将患者的动脉和邻近的静脉连接起来，使动脉血直接流入静脉，从而形成血流量充足、便于穿刺的血管通路。它在维持患者进行血液透析治疗方面发挥着至关重要的作用。

如何预防内瘘出血？需要从以下几方面注意。定期监测。定期监测内瘘血流量情况，及时发现问题。避免损

伤。注意保护内瘘部位，避免外力碰撞等导致内瘘损伤。保持清洁。透析前用温水对内瘘部位进行清洁，防止感染。合理饮食。合理搭配膳食，保持营养均衡，促进动静脉内瘘血管修复能力。

该院相关负责人表示，本次抢救充分体现了医院血液净化室应对危急重症的强大能力和高效协作精神，也再次凸显血液透析患者内瘘护理与长期管理的重要性。科室今后会进一步加强对特殊患者及行动不便人群的个性化健康宣教，持续优化应急预案，筑牢患者安全防线。

□保定日报通讯员 梁 馨

办公室里此起彼伏的咳嗽声、儿科诊室排起的长队、药店口罩销量悄然上升——当这些信号同时出现，就意味着秋冬呼吸道疾病的高发季已悄然来临。最新监测数据显示，2025年第36周全国哨点医院流感样病例中，普通冠状病毒、新型冠状病毒和呼吸道合胞病毒(RSV)占据了病原体检测阳性率的前三位。保定市康复医院提醒您，疫苗是目前医学上最有效的呼吸道疾病预防手段。

病毒从不会提前打招呼，但它们的“攻击偏好”早已被医学观察掌握。这个秋冬需要重点防范的三大“对手”各有特点。

流感病毒如同潜伏的“精准打击

者”，在家庭成员间的传播风险高达40%。东京大学2024年的研究证实，流感患者并发肺炎的风险是普通人群的23倍，而婴幼儿和老年人一旦感染，发展为重症的概率显著增高。

呼吸道合胞病毒(RSV)则特别“青睐”低龄儿童。监测数据显示，在0-4岁住院患儿的严重急性呼吸道感染病例中，RSV阳性率高居首位。专家提醒，婴幼儿感染RSV后不仅可能引发呼吸衰竭，还可能造成远期肺功能损害，增加未来哮喘风险。

新型冠状病毒虽已不再引发大规模流行，但对65岁以上老年人和有基础疾病的人群仍构成威胁。2025年最新接种指南明确，这类人群接种更新版疫苗可有效降低重症风险。

疫苗是目前医学上最有效的呼吸

