

这 4 项有趣的运动，可以预防脑萎缩！

胡冰凌

（四川省巴中市中心医院 636000）

近年来，脑萎缩的患病率日趋升高，对患者的正常工作和日常生活具有严重的影响，需提高其重视程度，实施积极有效的干预措施，从而控制患者疾病。通过运动锻炼，可增强患者体质，有助于预防脑萎缩。

一、脑萎缩的基本概述

（一）脑萎缩的基本概念

在临床中，脑萎缩的患病率日趋升高，一般情况下，脑萎缩出现在 50 岁以上患者，患者的病程时间比较长，且男性的发病率较女性更高。根据不同的类型可分为两种类型，一是弥漫性脑萎缩，二是局限性脑萎缩。弥漫性脑萎缩主要包括患者的小脑、皮层萎缩、脑干萎缩等。局限性脑萎缩主要包括：血管病、外伤等。脑萎缩的发病机制比较复杂，且发病速度缓慢，呈现出持续性加重，对患者的工作和生活具有严重的影响。相关医务人员应该需实施积极有效的控制措施，从而控制患者的病情。

（二）脑萎缩的发病原因

① 脑血管疾病导致脑萎缩

脑血管疾病和脑萎缩密切相关，主要包括：脑血栓、脑梗塞，患者的血流速度变慢，且血液粘稠度增高，在附壁上形成血栓，从而导致脑组织缺氧缺血现象，患者的脑组织坏死，甚至形成脑萎缩，威胁患者生命安全。

② 遗传因素导致脑萎缩

有关研究表明，如果亲属存在老年痴呆史，患者可能会存在隐性遗传基因。

③ 内分泌疾病导致脑萎缩

如果患者存在甲状腺功能低下或者高血脂等疾病，产生脑萎缩的风险性较高。

④ 肿瘤导致脑萎缩

如果患者存在恶性肿瘤疾病，会产生代谢紊乱现象，从而损伤患者的脑组织，进而发展为脑萎缩。

⑤ 其他因素导致脑萎缩

患者出现一氧化碳中毒或者脑积水等疾病，会产生脑萎缩疾病。除此之外，患者情绪抑郁、丧偶、体力缺乏都会导致脑萎缩。

二、脑萎缩的临床症状

（一）脑萎缩的全身症状

在发病初期，患者出现失眠多梦、头晕头痛等症状，且伴有耳鸣耳聋、手足发麻等症状。患者的反应比较迟钝，在躯体方面，脑萎缩患者出现皮肤干燥、发白齿落等症状，甚至出现癫痫、偏瘫及震颤等疾病，患者同时存在神经系统症状。

（二）脑萎缩患者出现记忆障碍

在发病后，患者出现记忆缺损现象，会失落物品，且记忆力完全丧失。

（三）脑萎缩患者性格行为改变

在发病初期，患者不喜欢和别人交流，没有欲望、也没有理想。脑萎缩患者的性格比较急躁，甚至言语增多，特别关注自己的健康。部分患者情感活动比较丰富，不同程度减退责任感和羞耻感，患者的睡眠节律也发生一定的变化。

（四）脑萎缩患者出现智能减退

一旦患病，患者的智力活动全面降低，无法适应社会生活，对于家务和工作无法自己完成。在病情发展至一定程度，患者无法说出自己姓名，在出门之后，患者不认识路。在发病晚期，患者长期卧床，无法自理，甚至出现口齿不清、大小便失禁等症状。

三、脑萎缩的治疗方法

（一）实施膳食治疗方法

相关医务人员指导患者的饮食，均衡患者营养，患者饮食遵循“少食多餐”的原则，且多进食素，少进食荤。相关医务人员给予患者富含营养的物质，饮食以高维生素和高蛋白为主，患者也可进食含碘的食物。

（二）实施常规治疗方法

通常情况下，患者必须调节自身的精神，并保持愉快的心情，清心寡欲。患者不可斤斤计较，保持平和的心态，促进康复和治疗。在治疗期间，做到劳逸结合，指导患者参与体育锻炼或者体力劳动，从而提高抗病能力。

（三）实施药物治疗方法

脑萎缩患者在专科门诊就诊，相关医务人员根据患者的实际情况，进行药物治疗，改善症状的同时强化治疗效果。

四、预防脑萎缩的四项运动方法

一、通过下棋预防脑萎缩

针对行动不便患者可实施下棋运动，通过这种安静的运动，有助于预防脑萎缩。下棋需发动自己的思维，具有一定的难度，患者实施后可降低脑萎缩的发生率。

二、通过太极拳预防脑萎缩

太极拳是我国的传统运动，可锻炼患者的反应能力、身体柔韧性，同时对患者的平衡性和思维整合力也具有一定的作用。

三、通过走路预防脑萎缩

患者可实施机体活动，比如：散步，快走等方式，有助于活动患者的筋骨，指导患者交友畅谈，可促进思维发展。也可实施登山的方式，预防患者脑萎缩。

四、通过跳舞预防脑萎缩

患者通过跳舞，可愉悦身心，能够有效增强心肺功能。跳舞可帮助患者新陈代谢。老年患者在饭后去广场上跳舞，有助于预防脑萎缩。

五、脑萎缩的预防护理方法

在积极防治脑萎缩的过程中，应该预防全身性疾病，尤其是动脉硬化、糖尿病及高血压等，通过早诊断，早治疗，能够控制患者病情发展。相关护理人员指导患者调整生活方式，将营养结构改善。如果患者症状较重，可实施药物控制方法。在治疗期间，遵循“循序渐进”的原则。患者增加社会活动，有规律地运转大脑，促进神经的活跃性，从而将脑部血液循环改善，有助于延缓脑萎缩进程。相关护理人员指导患者外出活动，并对大脑皮层产生刺激，从而减慢脑功能衰退。护理人员指导患者多看书，多看报，积极参加机体活动，并实施针对性的运动锻炼方式。护理人员增强患者认知活动，从而恢复生活经验和能力。如果患者的定向力障碍现象比较严重，需注意患者不可单独外出。护理人员和患者加强沟通，协助患者增加人际交往。对于危险物品应该将其妥善保管，并减少物品变动，从而保证患者的生命安全。相关护理人员做好清洁卫生工作，保证皮肤清洁，促进康复和治疗。