

下下棋,看看报, 预防老年痴呆。

这个老人病无法逆转 早发现早预防是关键

9月21日是世界阿尔茨海默病日,今年主题是"从容面 对,不再回避"。专家表示,阿尔茨海默病(俗称"失智症""老 年痴呆")是除癌症和心脑血管病之外的第4大疾病,患病人 数庞大,给家庭和社会带来极大的负担。





阿尔茨海默病无法逆转 早期发现尤为重要

在我国,每年每1000个人中就有8个 左右新发的患者,65岁以上约1/10,年龄 越大发病率越高,80岁以上约1/4人群患 病,85岁以上老人则近一半患有痴呆。

中山大学孙逸仙纪念医院神经科刘军 教授表示,目前阿尔茨海默病是一种无法通 过现有治疗手段逆转的疾病。因此,避免诱 因、减少发病率和早期干预尤为重要。

他表示,该病早期最常见的症状是 记忆力减退,尤其是对近期事物的遗忘 (30年前的事记忆犹新,3天前的事一片

其次,患者会渐渐出现判断力、理解 力和语言能力的下降。出现不能完成曾 经熟悉的工作,语言表达出现障碍,搞不 清时间和地点的情况,主要表现为:老年 痴呆让曾经的"家务小能手"不见了;经 常话到嘴边,却不知道如何用正确的词 语表达或者说出来的话让人很难理解; 不知道年份、季节;日夜节律紊乱;不能 认识周围环境、出门经常迷路等情况。

除此之外,患者也会出现情绪、行 为、性格的异常改变。如对周围事物丧 失兴趣,情绪无端突然高涨或者低落甚 至淡漠无表情;性格变得多疑和猜忌,如 总是觉得别人偷他的东西,怀疑配偶有 外遇;爱乱买东西,并且爱藏东西,往往 藏了后自己又找不到,把煮熟的食物放 到衣柜或者洗衣机;夜间不睡觉,起身在 屋内游荡,或者翻东西,等等;这些往往 是最困扰家属的。"如发现以上早期症 状,应及时就医。"刘军强调。

然而,大多数人对此病的前期症状 不了解,觉得老人年纪大了,记忆力下 降、容易忘事、偶尔迷路都很正常,这也 间接导致了无法做到早期预防、早期发 现、早期干预。

为此,刘军教授牵头开始进行广州 认知障碍防控工程——认知障碍流行病 学调查(GUIDE)项目,免费为广州市60 岁以上老人进行认知筛查。目的就是希 望能做到早发现、早诊断、早干预。

开发治疗药物困难重重 早期预防很有必要

中山大学附属第三医院神经内科主 任医师陆正齐强调,开发阿尔茨海默病 的治疗药物困难重重,目前虽然有几种 药物可以延缓进展和不同程度的改善症 状,但并不能终止和逆转疾病进展,因此 越早发现、越早干涉效果越好。

他建议,有家族史人群应该从50岁 就开始预防和干预。主要干预措施包括 避免与该病可能相关的危险因素。

此外,还包括饮食方式预防。以地 中海饮食为主,多吃蔬菜、豆类、水果、鱼 等食物,数据显示地中海饮食方式使认

知功能受损风险减低48%;食用富含维 生素E和B族的食物;补充脂肪酸,欧米 伽-3脂肪酸广泛存在于三文鱼、凤尾 鱼、核桃等食物中,它可以减少阿尔茨海 默病认知能力下降的风险;尽量避免摄 入含铝、铜等的食物。

同时,进行中度强度的有氧运动。 比如每周不低于两小时的快步、跳舞等; 积极社交,避免独处,多增加一些丰富的 环境和情感刺激,保持积极乐观的生活 态度;预防摔倒;保证睡眠时间和质量; 勤做家务、适当游戏等。如发现异常情 况,及时到医院相关专科就诊咨询。

小贴士

有没有得失智症 画个钟就知道了

"0-4分法"是一个简单、敏感、易行 的认知筛查量表,对失智症筛查确诊率 约为75%。

具体测试方法:指定一个时间,如2: 45时,要求老人独立画出一个完整的钟 表,包括表盘、数字、指针。

记分方法:画一个封闭的圆得1分; 数字位置正确得1分;12个数字无遗漏 得1分;分、时针位置正确得1分。

评估结果:4分为认知功能正常,3-0分分别为轻、中和重度的认知功能障 碍。0-2分需到医院确诊。



颈椎不适咋办? 这个防治技巧请收藏

判断自己到底有没有患颈椎病,先做 个简单的自我检测:

- 1. 颈背怕冷, 颈部酸痛, 自觉颈部或后 背特别怕冷,有种发紧感甚至牵扯僵硬感;
- 2. 脖子疼痛时,手臂或手指也出现疼 痛或麻木症状;
- 3. 闭上眼睛, 左右缓慢旋转头部, 有颈 椎部疼痛、头晕或偏头痛的症状;
- 4. 脖子经常性疼痛,上肢或者下肢乏 力,手握拳,然后完全伸展开,10秒钟做不 到20次;
- 5.长时间低头会出现头晕、恶心、视物 旋转等;
- 6. 对枕头和睡眠环境要求非常高,稍 不注意就特别容易落枕。

如果您偶尔出现以上症状,那就要小 心了,颈椎病正悄悄地靠近您。

如果经常出现以上症状,或者出现上 述症状中的两到三项,您很可能就已经是 颈椎病患者了,此时需要到正规医院进行 检查治疗。除了颈部体格检查外,还要拍 颈椎X线片,必要时做CT或磁共振检查 以确诊。这些颈椎所导致的不适多与长期 低头的姿势有关。



"贴秋膘"无须"以肉补膘"

为了将夏季的"亏空"补回来,很多 地方就有"贴秋膘"的习俗。传统的"贴 秋膘"是指在秋季多吃肉,"以肉补膘"。 但对食物丰富,品类众多的当下,"贴秋 膘"还是需要"以肉补膘"吗?

健康"贴秋膘"攻略

清淡饮食 烹饪方式尽量选择蒸、 煮、炖等方式,忌用重油重盐等调料对肉 进行再次加工,吃的过于油腻,还会引起 胃肠道的不适,适得其反。

少吃肥肉 肥肉中甘油三酯含量较 高,如果食用过多,可能会导致肥胖、高 血压、高血脂等疾病的发生,所以应尽量 选择瘦肉、水产品,补充优质蛋白,增强 抵抗力。

均衡搭配 食用肉类时,可搭配高膳 食纤维的食物,如新鲜蔬菜、薯类等,既 解油腻、减少脂肪和胆固醇的吸收,还可 以促进胃肠蠕动,加快食物的消化。

以传统的"以肉补膘"方式来"贴秋 膘",对身体并非有益。我们只需保证均 衡膳食、荤素搭配、多吃绿叶蔬菜、补充 优质蛋白,忌暴饮暴食、大油大荤,就能 健康进补、增强体质,健康"贴秋膘"。

三类人群慎"贴秋膘"

肥胖、高血压、高血脂患者 此类人 群在秋季若盲目增加肉类的摄入,可能 会导致疾病的加剧,所以不用刻意增加 进食量,以鱼虾等肉类为主,增加不饱和 脂肪酸的摄入,均衡清淡饮食,加强锻炼 即可。

痛风患者 处于发作期的患者,应严 格限制肉制品的摄入;处于缓解期的患 者,可适当食用肉类,烹饪方法以水煮为 主,但是不能喝肉汤,这样对尿酸水平的 影响不会太大。

老年人、儿童 老年人和儿童本身胃 肠道比较脆弱,若盲目进补,可能会增加 胃肠道负担,不利于食物消化吸收,所以 在进补的同时要注重消食养胃,可适量 选择山楂、小米等食物。

最适合"贴秋膘"食物

莲子百合羹 润肺补肺,袪除余热, 是安神凝气的佳品。

莲藕排骨汤 开胃清热,提高食欲, 还可以增强免疫力。

板栗烧鸡 健脾养胃,抑制血压升 高,加快脂肪代谢。

(作者:湖北省第三人民医院临床营 养科住院医师张蕾;湖北省第三人民医 院临床营养科主任、主治医师王萧怡)

三种方法缓解颈椎不适

1.轻拿颈肩

拇指与四指合力,从上往下一松一放 轻轻拿颈部肌肉,约2分钟。注意:先拿痛 点周围,最后拿痛点,动作要轻,以微痛为 度。

2. 拿捏肩井

先用患侧拇指与四指合力拿捏健侧肩 井,逐渐加力到有酸胀感后保持不动,缓慢 左右转动颈椎;再用健侧拇指与四指合力 拿捏患侧肩井,逐渐加力到有酸胀感后保 持不动,缓慢左右转动颈椎,并逐渐加大患 侧幅度。每侧约2分钟。

3.按手三里

用拇指指尖按压手三里穴,直至局部 酸胀难忍,保持力度不变。然后做低头仰 头、左右转头的动作,逐渐加大活动范围。 每侧约1分钟。

上面的三个动作坚持练习,每天利用 休息时间,为自己的颈椎做个保健操吧。

(作者:北京中医药大学东方医院推拿 理疗科医生刘杨)