

防老年痴呆,不能太“宅”

“老年痴呆可以由多种原因引起,阿尔茨海默病仅是其中一种。”针对外界流传自己罹患阿尔茨海默病一事,知名科幻作家韩松9月14日通过微博解释,目前没有确诊为阿尔茨海默病,只是诊断为“认知异常”“日常生活异常”,还有脑血管病和记忆衰退等。9月21日是世界阿尔茨海默病日,南京医科大学附属老年医院神经内科主任医师郑慧芬带领大家了解阿尔茨海默病——这块“脑海中的橡皮擦”。

痴呆有多种,阿尔茨海默病是其一

“阿尔茨海默病并不能和老年痴呆直接画等号。”郑慧芬说,出现认知障碍,有多种原因,比如因为脑梗等脑血管缺血性疾病导致的痴呆也比较常见,被称为血管性痴呆,是痴呆中的一种。高血压、高血脂、糖尿病等代谢性疾病,也会与认知功能相关。自身免疫性脑炎、高同型半胱氨酸血症、抑郁症、甲减、脑外伤等,都有可能引起相应的认知障碍,都是在确诊阿尔茨海默病时需要排除的。

郑慧芬表示,阿尔茨海默病的确诊较复杂,发生认知障

碍了,还要进一步区分是语言功能、记忆力、计算力、空间定位等哪一方面出现了问题。“我们会有详细的量表供认知障碍的患者来评测,同时还要做头颅核磁共振甚至PET-CT等影像学检查,和阿尔茨海默病相关的生化检查、脑脊液检查等等,最终才能确诊阿尔茨海默病。”

不是“绝症”,病情有可能“踩刹车”

阿尔茨海默病在很多人眼里,相当于一种无药可医的“绝症”。但郑慧芬认为,倒不用如此悲观。阿尔茨海默病是最常见的神经退行性疾病,早期发病症状隐匿不易察觉,且病程缓慢进展。目前的医学水平没有办法治愈阿尔茨海默病,没有办法让患者病情逆转。但不能“开倒车”,不意味着不能“踩刹车”。“我们临床上,有不少患者在合理用药、科学干预后,病情可能几年都没有太大的变化。控制得好的患者,有一二十年都保持了很高的生活质量。”

郑慧芬还提醒,除了正规药物治疗外,预防阿尔茨海默病还需要进行生活方式的干预。熬夜、久坐、吸烟饮酒、高

盐高脂饮食、压力大等都是高危因素,把这些高危因素扭转过来,对疾病控制有帮助。

不要“宅”,人际交往对预防有帮助

对于阿尔茨海默病,早诊断、早干预、早治疗至关重要。家人和亲友应留心身边人可能已表现出来的早期症状,如近事遗忘、日常家务处理有困难、言语表达不清、理解力下降、情绪不稳定等,及时带老人就诊。预防上,除了控制相关疾病、保持健康的生活方式外,鼓励老年人参与象棋、堆积木、打牌等益智活动,对维护脑功能有好处。

郑慧芬提醒,尤其要重视社交在疾病预防中的作用,无论是普通人还是已经有了早期症状的老人,都不能太“宅”。“我们正常和人交流,能全方位调动大脑功能。这种对于大脑功能的多方面刺激,远比刷手机、看电视剧要丰富得多。我们特别鼓励老人保留和拓展朋友圈,多出去聚会活动。家中有认知障碍的老人,家属要尽量陪他们出去走一走,鼓励他们和其他人交流,始终保持人际交往的频率和密度,来延缓疾病的进展。”(摘编自《扬子晚报》)

心梗发作有条时间线

大多数心梗患者发病有一定时间轨迹,如能及时发现,尽早就医,就能争取宝贵的抢救时间,降低致残、致死风险。

发病前1个月 研究发现,超过半数心肌梗死患者在心源性猝死前1个月曾出现症状,且九成在猝死前24小时会再次出现症状,但只有19%的患者呼叫了救护车。通常,前期症状表现包括:胸闷、胸痛、心慌、呼吸不畅、腹痛、牙疼、不明原因的恶心和呕吐等,如近期曾出现,应提高警惕,及时就诊。医生会为患者排查是否出现心肌缺血迹象,这时冠状动脉还没有完全堵塞,及时采取措施就可以避免随后的心梗发作。

发病前1小时 患者感觉前述症状越来越重,预示着心梗前兆,此时要尽早就医,

还有机会把心梗扼杀在摇篮里。一旦延误,心梗便会发作。

发病 心梗发作时,症状严重程度到达顶峰,患者会感觉胸口压着一块大石头,呼吸困难,满头大汗,甚至有濒死感。此时,应马上停止活动,安静休息,立刻拨打120寻求急救。

发病后几小时 医生会根据病情选择冠脉介入或冠脉搭桥术,以尽快开通堵塞血管,减少心梗面积,降低致残、致死风险。

术后8小时 如手术顺利,患者术后8小时即可遵医嘱开始康复运动,在床上抬抬手脚,如果没问题,可以坐起来。

出院 经历过急性心梗的患者,出院后除遵医嘱规律服药、定期复查外,还要从心底接受心梗这个事实,建立战胜疾病的信念。(北京大学人民医院心内科主任医师 刘健)

倒睫毛拔干净就好?

倒睫是常见的老年病,好发于下睑。倒睫会引起眼痛流泪,严重的会影响视力。

少量倒睫可以拔除或电解。不过,机械性拔除只是暂时缓解异物感,睫毛在2—3周内再生,又会卷土重来。电解法可以破坏毛囊,使该处睫

毛不再生长,但针对数量多的倒睫也不适合。而且,电解毛囊形成的瘢痕,可能会带来新的倒睫。睑缘内翻、倒睫数量多的患者应行睑内翻矫正手术来治疗倒睫,效果更确切、持久。(上海市第一人民医院眼科副主任医师 张健)

喝品牌羊奶粉 做“健康品鉴官”



糖友
自养指南

本报与湖南孝星乳业有限公司合作,携手开展为期

一个月的感恩读者福利活动,反响越来越火爆。湖南长沙65岁的杨群前不久就因为给高龄的母亲送上了湖南孝星乳业生产的中老年奶粉“唐立降”,受到了母亲的夸赞,“母亲说,还是我最懂她的心,送金送银,不如送份‘健康’让她更觉得暖心”。

杨群介绍,自己是在老同事那边知道的这款羊奶粉,“我们常在一起锻炼,有位身体不太好的同事,许久未见突然出现,还主动给我们分享了他的养生经”。杨群的老同事认为,除了保持锻炼,适当的科学饮食也很重要,对方向他推荐了“唐立降”,杨群恰好在本报看到了读者活动,于是买上两罐,中秋节时作为礼物带回了家。

家人团聚,兄弟姐妹拿钱的不少,但母亲一概婉拒。杨群介绍,这是母亲不愿给子女增添负担,但唯独他送的礼物,母亲留下来了,“母亲说这个好,她自己和邻居聊天时常提起,想喝点试试看。她还开玩笑说,要和我一起养生”。

爱喝“唐立降”的不仅仅是读者,快乐老人报社社长赵宝泉也是这款产品的用户之一。他认为,虽然大家都说喝羊奶粉好,可近年来啊,羊奶粉骗局频频曝光。去哪买好的羊奶粉,一度也成了问题。前不久他去步步高超市,就在超市货架上看到了这款羊奶粉。这是孝星乳业旗下产品,在超市和母婴店都

能买到。他觉得买羊奶粉就得去正规的渠道。

多年的文字工作经历,让赵社长很是留心产品介绍。他发现,这款“唐立降”羊奶粉,富含200多种营养物质,脂肪颗粒小,对肠胃负担也小,还特别添加了菊粉和乳清蛋白粉,简直是低糖好搭档,于是决心买来喝了一下。一段时间的体验后,他觉得这款羊奶粉,不燥不热,也不上火,口感很好。

更让赵社长觉得贴心的是这款羊奶粉的设计。因为工作原因,他常需要外出,“唐立降”羊奶粉单条的设计,携带非常方便,对老年人很友好!赵社长表示,自己已经成了“唐立降”羊奶粉的粉丝,愿意以“品鉴官”的身份,向大家推荐这款产品,“喝羊奶粉,咱就得喝像‘孝星唐立降’这样的好奶粉,您说是吗?”

“《本草纲目》记载,‘羊乳甘温无毒,润心肺,补肺肾气’。”湖南孝星乳业羊奶专家温馨提示,国庆前后正是“秋老虎”来犯之际,每天喝一杯羊奶,对老年人有好处。专家认为,养生要顺应气候变化,天气持续炎热,人体排汗多,羊奶在补充水分的同时,能给人补充充沛的营养成分。

湖南孝星乳业联合快乐老人报社发起的“孝星乳业·健康品鉴官”征集活动,仍在继续,希望有更多的读者朋友成为孝星乳业的健康品鉴官,领取精美的礼品。详情请致电

400-611-0858。

SC10561052802876

夜间照护须做好意外防范

老年人的夜间照护一般从晚饭后开始,持续到次日早晨。帮助睡眠与意外防范是重点。

环境舒适 老年人对温度的感知能力不是太强,又比较怕冷,所以老年人的室内温度冬季在20℃左右,夏季在28℃左右较为合适。同时老年人视力不太好,建议采用床头灯、壁灯等柔和的灯光照明,方便夜间起床。房间放置的家具以简单实用为主,不带棱角,避免碰撞。房间保持空气流通,卧室的地面和卫生间要防滑,预备专用的带扶手的坐便器。

晚饭早吃 老年人一般晚上九点就要睡觉了,如果七八点才吃晚饭,易出现腹胀、便秘等消化不良的情况,还可能影响睡眠质量。照护者应尽量安排老年人7点前吃完晚饭。晚餐以素为主,不可过饥过饱,禁用

刺激性和高脂性餐,也避免喝茶、酒、咖啡等兴奋类饮品,以免影响入睡。

按时入睡 老年人一般夜间睡眠时间较短,为保证睡眠质量,照护者可安排老年人每天在固定时间入睡,睡前一个小时可适当运动,用温水泡脚,选择纯棉质地的床单和被罩。

防止意外 照护者要防老年人出现夜间摔倒、腿抽筋、心脑血管病等意外。夜间起来要先开灯。心梗、脑梗等病约有半数在夜间或凌晨突然发病,老人要避免猝然坐起,起床要慢。建议夜间不要看刺激性电视节目,减少熬夜,坚持规律服药,避免情绪波动、过度劳累,寒冷天气不要用力排便。家中可安装一台具有红外线夜视功能的监视器,一旦老年人病情突变,家人能第一时间发现并处理。(湖南中医药大学第一附属医院护理部内科护士长 余艳兰)

体检报告至少要保存3年

湖北武汉31岁的李先生近期查出肾囊肿。据他自述,好几年前在体检中就得知有囊肿,但一直没有不舒服,就没当一回事。医生询问他之前的囊肿数量和大小,他努力回想,只记得有一个,很小。可他这次查出来的囊肿不止一个,而且其中一个的个头还不小。“医生告诉我,如果有去年或前年的检查结果,就能得知囊肿的生长变化和速度。但我完全不记得体检报告放哪儿了。”李先生在朋友圈表示,以后体检报告再也不乱扔了。

湖北省第三人民医院体检科主任夏燕妮指出,保存好体检报告非常重要。一方面,它可以方便大家对健康状况进行前后对比,对于了解自己的身体变化是很好的参照;另一方

面,如果已经存在健康问题,更应保留好检查报告,因为它能对病情的变化、进展速度提供参考。

武汉大学中南医院体检中心主任么冬爱也表示,体检的作用是为健康放哨,提示风险概率。而连续的监测,往往能提示出身体健康趋势。人的健康状况是不断变化的,单看某一年的数据可能还好,把几年的数据放在一起比对,就能体现身体持续发生的一些变化,一些潜藏的疾病风险就可以现形。“我建议至少应该保留好最近三年的体检报告。比如血压、血糖、血脂的指标。如果每年都在升高,那也意味着,你从现在就应该开始注意饮食、作息的调整,才能有效地避免疾病的发生。”(摘编自《楚天都市报》)