

预防老年痴呆,请用这十招

本报记者 杨 蕾

受访专家简介

陈东,大丰人民医院大内科主任,神经内科主任医师,国家司法鉴定人,盐城市医学会神经病学分会副主任委员,内科学分会、电生理分会、中西医结合学会委员,盐城市医学会医疗事故鉴定专家组常任专家。南通大学兼职讲师,盐城卫生职业学院大丰学院内科学教研室主任。主要从事内科学临床及教学工作,尤其擅长神经内科常见病、多发病,如脑梗塞、脑出血、蛛网膜下腔出血、帕金森病、重症肌无力、格林巴利综合征、头痛、眩晕、癫痫等疾病的诊断治疗,对内科常见病、多发病的诊治积累了丰富的经验。

现失忆等认知障碍,甚至连家都找不到,这些往往是患上阿尔茨海默病,它到底是一种什么疾病,如何防治?记者采访了大丰人民医院大内科主任陈东。

“阿尔茨海默病俗称老年痴呆症。”陈东介绍,随着人口老龄化和平均寿命的延长,阿尔茨海默病的发病率也逐年升高,因此越来越多的人知道这种疾病,症状表现为逐渐严重的认知障碍(记忆障碍、学习障碍、注意障碍、空间认知机能和问题解决能力的障碍),逐渐不能适应社会。严重的情况下无法理解会话内容,无法解决如摄食、穿衣等简单的问题,最终瘫痪在床,病情恶化的途中有的患者会伴有被害妄想幻觉等现象出现。

“老年痴呆症通常在60岁以上发病。”陈东说,根据起病年龄和临床表现可分为两种,一种是老年前期型,起病65岁,病情进展迅速,较早出现失语、失写、失用等症状;另一种老年型,起病65岁,病情进展缓慢,以记忆障碍为主要临床表现。对于阿尔茨海默病的疾病病因,陈东介绍,该病可能是一组异质性疾病,在多种因素(包括生物和社会心理因素)的作用下才发病。从目前研究来看,该病的可能因素和假说多达30余种,如家族史、女性、头部外伤、低教育水平、甲状腺病、母育龄过高或过低、病毒感染等。老年女性老年痴呆的患病率高于男性。

“早期症状不可忽视。”陈东说,

目前痴呆诊治现状为一高三低:高患病率、低知晓率、低诊断率和低治疗率。但老年痴呆症的早期症状大概有以下表现:转瞬即忘,患者常常忘事,事后再也想不起来,而且可能反复问同一个问题,忘掉了早先的答案;顾前忘后,患者会忘记将饭菜端上餐桌,甚至忘掉已做好的饭菜;词不达意,患者可能连一些简单的字词也会忘记,或者不会使用适当的语句表达;时间和地点记忆不清,患者可能在住所附近的街道、门栋迷路;判断力降低,患者有可能彻底忘记看护的儿童,任其离家;思维混乱,容易受骗,且不分季节乱穿衣;抽象思维能力丧失,患者常常忘掉自己设置的存折密码,自己的存款数额也忘得一干二净;随手乱放物品,患者常会将物品放在不恰当的位置,或将很多废品如废纸、布头当作宝贝珍藏;脾气和行为变化无常,在短时间内,行为、情绪可能从平静状态变为泪流满面或者拍案而起;性格变化,患者的性格可能会发生剧烈的不合情理的变化,如疑神疑鬼、猜忌别人等;丧失主动性,常会变得比原来懒惰,不会主动跟别人交往,经常坐在那里不说话也不工作。不愿参与任何活动,甚至是原来喜欢的活动。

“老年痴呆症应尽早预防。”陈东说,第一,要积极用脑,预防脑力衰退。即使在看电视连续剧时,随时说出自己的感想便可以达到活用脑力的目的。读书发表心得、下棋、写日

记、写信等都是简单而有助于用脑的方法。第二,适度运动,维持腰部及脚的强壮。手的运动也很重要,常做一些复杂精巧的手工会促进脑的活力,做菜、写日记、吹奏乐器、画画等都有预防痴呆的效果。第三,提倡“绿叶蔬菜+橄榄油+少量葡萄酒”的地中海饮食,可以使早发性痴呆发病率降低一半。地中海饮食还包括:鱼类、坚果、豆类、西红柿、洋葱和大蒜等。地中海饮食所含丰富的抗氧化剂是抗衰老的关键。第四,避免过度喝酒、抽烟,生活有规律。喝酒过度会导致肝功能障碍、引起脑机能异常。一天喝酒超过0.3升以上的人易得脑血管性痴呆。抽烟不只会造成脑血管性痴呆,也是心肌梗塞等危险疾病的重要原因。第五,避免过于深沉、消极,要以开朗的心情生活。高龄者常须面对退休、朋友亡故等情况,很多人因而得了忧郁症,使免疫力降低,没有食欲和体力,甚至长期卧床。第六,对事物常保持高度的兴趣及好奇心,可以增加人的注意力,防止记忆力减退。老年人应该多做些感兴趣的事及参加公益活动、社会活动等来强化脑部神经。第七,预防动脉硬化、高血压和肥胖等疾病,早发现、早治疗。第八,随时对人付出关心,保持良好的人际关系,找到自己的人生价值。第九,保持年轻的心,适当打扮自己。第十,小心跌倒,头部摔伤会导致痴呆。高龄者必要时应使用拐杖。



10月13日,由区钓鱼协会举办的2019年“水井坊杯”第九届垂钓邀请赛在万盈镇天池湖度假村举行,来自全区企事业单位及钓鱼协会的近200名钓鱼爱好者齐聚天池湖国际钓场,同台竞技,享受垂钓乐趣。 邱鹏 冯永忠 摄

三龙中心卫生院成功开展首例局麻高龄患者手术

本报讯 近日,三龙中心卫生院成功为一位86岁高龄心脏病患者实施局部浸润麻醉下经腹膜前间隙无张力疝修补术。

三龙镇下坝村五组86岁村民柏寿余自觉右腹股沟处坠胀不适,来到三龙中心卫生院外科门诊就诊。经检查,初步诊断为右侧腹股沟斜疝,只有手术才能治愈。该患者有心脏病史,且半年前曾有心绞痛发作,动态心电图显示患者Ⅲ度房室传导阻滞,手术麻醉风险极高。该院相关负责人结合自己的临床经验,召集内科、麻醉科、护理组对患者进行详细术前评估,并

与家属进行沟通,决定采用对全身干扰少、麻醉风险小、安全性高的局部浸润麻醉,进行经腹膜前间隙右侧腹股沟无张力疝修补术。经过周密的手前检查,患者于近日顺利完成手术。术中患者生命体征平稳,无明显不适,患者现已康复出院。近年来,该院依靠“丰医集团”强大的技术力量支撑,充分发挥医联体的作用,围绕“五大中心”的建设,不断开展新业务、新项目,逐步实现专业管理、人才培养、专科扶持、远程会诊、技术提升等资源共享,医疗服务能力不断提高,群众满意度不断提升。(王砚华)

短缺药保供稳价再出多项新政

近日,国务院办公厅印发《关于进一步做好短缺药品保供稳价工作的意见》,通过明确相关政策措施,以期解决短缺药品供应保障中仍面临的供应和价格监测不够及时灵敏,药品采购、使用、储备及价格监管等政策有待完善,违法操纵市场抬高价格现象在一些地方仍较突出等问题。

《意见》明确,对于国家和省级短缺药品清单中的品种,允许企业在省级药品集中采购平台上自主报价、直接挂网,医疗机构自主采购。对于临床必需易短缺药品重点监测清单、短缺药品清单中的药品,省级药品集中采购平台上无企业挂网或没有列入本省份集中采购目录的,医疗机构可提出采购需求,线下搜寻药品生产企业,并与药品供应企业直接议价,按照公平原则协商确定采购价格,在省级药品集中采购平台自主备案。直接挂网采购和自主备案采购的药品属于医保目录范围的,医保部门要及时按规定

进行支付。

《意见》要求,强化药品价格常态化监管,对于存在价格上涨幅度或频次异常、区域间价格差异较大等情况的药品,综合运用成本调查、函询约谈、信息披露等措施,坚决予以约束。完善药品价格成本调查工作机制,国家和省级医疗保障部门可根据工作需要实施或委托实施成本调查。以最严的标准依法查处原料药和制剂领域垄断、价格违法等行为。今年年底前,敦促一批企业主动纠正失当价格行为,暂停一批非正常涨价药品的挂网采购资格,惩戒一批涉嫌价格违法、欺诈骗保或严重失信的企业,曝光一批非正常涨价和垄断典型案例,使药价过快上涨势头得到遏制。(人民)



为餐桌上的“黑白双筷”叫好

近期,笔者因参加学术会议辗转于南京、广州、深圳等地,不止一次在餐桌上发现,就餐者面前都放有黑白两双筷子:一双用于取菜,一双用于自食,颜色对比分明让人不易混淆。对于这样的文明小进步,笔者不禁为之叫好。

围桌合餐是中国人习惯的进餐方式,气氛热闹而融洽。筷子频繁穿梭于食物和口腔之间,在传递美味的同时,也交换了同桌人的唾液,唾液中的细菌和病毒也有可能就此进入新“主人”的消化道。

目前,已经发现人类唾液中含有600多种微生物,通过唾液可以传播的感染性疾病有很多种,其中幽门螺杆菌对中国人健康的威胁最令关注。幽门螺杆菌感染可以导致慢性胃炎、十二指肠溃疡和胃溃疡等消化道炎性疾病,同时它还与胃癌发生密切相关。1994年,国际癌症研究机构将幽门螺杆菌定为I类致癌物,它主要通过

“口—口”和“粪—口”途径传播,就是我们常说的“病从口入”。目前,中国人幽门螺杆菌的感染率高达60%,而且感染具有明显的家庭聚集现象,这与中国家庭合餐习惯具有密切关系。

此外,通过唾液传播的病原体还包括:肠道病毒、流感病毒、口蹄疫病毒、单纯疱疹病毒、结核杆菌等。由此可见,在中国积极倡导分餐方式十分必要。“黑白双筷”虽不及分餐制来得彻底,但也不失为一种简单易行、便于普及的过渡方式,值得大力推广。

使用公筷公勺或者“黑白双筷”,虽然会让吃饭变得稍微麻烦一点,但是却能换来所有共餐者的安心。这不仅仅是为了疾病防控,更是对餐桌上其他人的体谅与尊重。(人民)



文明道德

“”

文明

文明道德

缺“一”不可

创建国家森林城市、国际湿地城市,共建美丽生态盐城