

用爱呵护失智老人

□见习记者 刘亚杰

9月21日是第24个“世界老年痴呆日”，今年的主题是“关注记忆、关爱老人”。患上老年痴呆症，该如何护理？

家有老年痴呆患者

家住市区昆仑路的真真（化名），是一位两个孩子的母亲，平时真真的妈妈帮她照顾两个孩子，有时身患老年痴呆的姥姥也来家里小住几天，姥姥来的日子里，也是真真格外忙的时候。

“我姥姥今年90多岁了，能吃能睡，旁人要是不跟她说话时，会觉得这个老太太挺好的，开口说几句话就知道有点儿不对劲了，她患老年痴呆已经有些年头了，当初是因为姥爷突然去世，家里唯一的舅舅也出了点儿事，姥姥受不了，就得了这病。她有时候糊涂有时候清醒，有时候见我就喊我‘婶子’、‘嫂子’，去哪儿时间都不长，玩一会儿就要走。生病之前她从来不上我家，生病后我妈带着她经常来。这样的病，得需要家人的精心护理。”真真告诉记者。

像真真姥姥的这种情况，还属于比较好的情况，记者采访的一些家有老年痴呆患者的家庭，有些老年痴呆患者会出现急剧的情绪失控，从平静到流泪、愤怒，而且毫无原因；还有一些甚至出现人格的改变，患者常变得难以琢磨，多疑害怕、谨小慎微，或是表现为对家庭成员的过分依赖。

相关链接

老年痴呆症应早发现早预防

市中心医院急救科副主任、神经内科专家闫丙川告诉记者：“老年性痴呆又叫阿尔茨海默病，它是大脑皮层的高级活动功能普遍受损，表现为记忆力逐渐减退，推理、判断能力下降，老年性痴呆一般起病于老年期或老年前期，多缓慢起病，病程呈进行性发展。一般起病后2~8年死于感染衰竭。像这种病要及时发现，看看家里的老人有没有出现记忆衰退，完成熟练任务的能力下降，比如做饭；时间、地点定向力障碍，比如在熟悉的地方迷路；有没有出现时常错放物品的情况，常将物品放在不该放的地方，如把铁块储存于冰箱，或将手表放入糖罐内等，有这些表现时，要警惕老年痴呆症的出现，及时就医，能使痴呆患者得到更理想的治疗。”

除了及时发现，避免老年痴呆症的发生，日常还应以预防为主。

“预防老年痴呆症，一要养成良好的生活习惯，保持饮食均衡，不摄入过多的盐及动物脂肪，老年人要早睡早起，避免抽烟、喝酒等不良习惯。二要适度运动、正确锻炼，尤其注重手和脚的运动很重要，比如慢跑、散步、打太极拳、做精巧的手工等。同时，要保持对食物高度兴趣及好奇心，多做自己感兴趣的事，强化脑部神经，避免消极情绪，保持愉快的心情，要有积极的生活状态。”闫丙川告诉记者。

家庭护理很关键

老人是社会的基石，是家庭的无价之宝，老人辛苦操劳了医生，在他们年老的时候，需要得到更多人的关爱，对于老年痴呆患者来说，尤其需要家人的照顾。

市民应女士，她的父亲也是老年痴呆患者，她告诉记者：“我爸也是得这个病好多年了，我们姊妹几个轮流照顾，大家都很尽心尽力，我母亲已经过世了。父母是我们最亲的人，辛辛苦苦把我们养大，现在老了得了这种病啥也不知道了，想想就难受。现在他有时候糊涂了，说话也瞎说，有一次说我偷他的钱，我当时很生气，事后想想不能跟他一样，他毕竟是病人。以前我们家住六楼，太高，上下楼不方便，为了更好地照顾他，我把房子卖了，换了套一楼带院的房子，得这个病得老人就是需要家人细心的照顾。”

闫丙川提醒：“对于老年痴呆患者来说，家庭护理很关键，家人要注意日常的饮食起居，合理安排膳食，有规律的生活；尤其要防止坠床、跌倒事件的发生，可以对痴呆老人使用保护性防护用品，活动空间尽量大些。病床高度要低些，并加床栏以防坠床，地面保持干燥平坦。患者穿大小合适稳定性好的鞋子，裤子避免过长等，这些都是细节方面的日常护理，就像对待小孩一样，要有耐心，也要细心。”



9月23日是二十四节气的“秋分”。秋分节气表明已经真正进入秋季，作为昼夜时间相等的节气，人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律，调养身体。

根据天气预报，周六、周日我市将会有降水过程，气温也会连续下降。周日最高气温将降至22℃左右，最低气温在20℃左右。

今明后三天天气

9月22日	晴到多云 18℃~32℃
9月23日	多云转小到中雨 18℃~29℃
9月24日	阴有大雨 20℃~22℃

感谢葛战旗提供信息

生活小贴士

饭菜好吃的秘密

- 1.煮水饺时，在水里加点盐，饺子味美不粘连。
- 2.炖肉时，在锅里加几块橘皮，提鲜去腥。
- 3.煮骨头汤时加一小匙醋，保证营养不流失。
- 4.煮蛋时水里加点醋可防蛋壳裂开。
- 5.煮牛肉时，加一小撮茶叶，肉烂得快且味鲜。
- 6.油炸食物时，锅里放少许食盐，油不会外溅。

画个钟表查查老年痴呆症

老年痴呆早期多伴有空间结构功能和执行功能的减退，通过简单地画一个钟，就可检测老人的视觉记忆图形的重建能力、动作的计划性和执行功能、抗干扰能力等。资料显示，画钟测试老年痴呆的准确率达80%至90%，在国外已广泛应用于痴呆患者

认知功能损害的筛查。它具体可分为以下四个步骤：
1.画出闭锁的圆（表盘），1分。
2.将数字安置在表盘上的正确位置（所有数字都在圆内），1分。
3.按顺序将表盘上12个数字填写正确，1分。

4.将指针安置在正确的位置（指针上是否有箭头，分针是否比时针长等），1分。
画钟试验得4分为正常，3分为基本正常或轻度痴呆，2分多为中度痴呆，2分以下则已经到了重度了。
晚综

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君

扫描二维码 做广告送广告
咨询电话：5670019

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。

15517678889 0395-6196177

西颐景园

尊属车位 限量开抢
首付一万 轻松拥有

详询 13513855618
0395-5527368 (物业)

郾城区太行山路滨河·西颐景园

婚介信息

世纪缘

白领相亲会所

2003年~2017年

世纪缘全城寻找

诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

●**征婚**：男（31801）27岁，无婚史，1.77米，本科，事业单位工作，有思想，有上进心。寻懂事温柔的女孩。电话：2193193 微信 18839527539

●**征婚**：女（33034）31岁，无婚史，1.62米，本科，事业单位上班，肤白温柔，真诚大方。寻开朗阳光的男孩。电话：18134471288 微信 13523953597

●**征婚**：男（91783）45岁，离异，1.77米，本科，铁路系统工作，踏实稳重，小孩归女方。寻开朗体贴、会持家的女士。电话：2193193 微信 18839527539

●**征婚**：女（91832）42岁，离异，1.62米，事业单位上班，肤白温柔，质朴善良。寻有责任心、感情专一的男士为伴。电话：2121213 微信 13523953597

财务审计

低价快办审计报告

电话：13937188053

百业信息

易经研究

生意 财运 考试 工作
婚姻 生克化解 起名 家居布局
新房规划 地理勘察

电话：15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册
服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司 工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

投资咨询

好项目寻求合作

电话：17703953066

低息快贷

车辆、房地产抵押贷款，抵押押房再贷，中小企业信用贷款。

13663953098 黄河路华山美食城南口

汽车租赁

顺利汽车租赁

对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。

美盛大厦A座拐角处 电话：2129777
2189799 15729337700 13939588683
舟山路与海河路交叉口 1513955517

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

家天下家政公司

工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗
www.lhxdhj.com 电话：15039500115

起名改名

漯河老起名馆（九五午开业至今）
起名判名、改名就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。市区文化路与建设路十字口向南20米路西 电话：5960625 18239561370

鑫启程会计

学会计 特价560元
代办公司 500元 代理记账 190元
源汇区人民路华东商务7楼
18236213601

健康咨询

失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120

门面房招租

人民路与交通路口东营业房，一楼6间，已精装，无转让费，可分租。邻停车场宾馆商场车站，位置优越交通便利。

13903955896

红丝线婚介

重诚信 讲信誉 服务规范 专业保密
十二周年庆典活动中，优惠多多，敬请你来参与，欢迎您的垂询！

04495女26无婚史1.60米 本科护士 通情达理 文静大方
04496女30短 婚1.62米 本科职员 端庄秀美 短婚未育
04497女43离 婚1.60米 本科机关 温柔朴实 气质高雅
06289男28无婚史1.70米 大专国企 稳重内敛 有车有房
06290男31无婚史1.70米 自办公司 能力较强 勇于担当
06291男42离 婚1.75米 本科学历 自办公司 房宽车靓
爱情热线：2923599 15139520127 13069559387
QQ: 1239989982 丁湾法院路南万远电脑学校二楼红丝线婚介