

12个方法预防痴呆症



力下降的危险因素。指南建议,要少饮或不饮酒。

5. 认知干预训练 指南建议,应向正常人和轻度认知障碍的成年人提供认知训练,以降低认知能力下降和(或)痴呆症的发生风险。认知训练是指通过对不同认知域和认知加工过程的训练来提升认知功能,增加认知储备;可以针对记忆、注意和执行加工过程等一个或多个认知开展训练,可以采用纸笔式或计算机化的训练形式。研究显示,健康老人每次训练不短于30分钟,每周训练3次,总训练时间在20小时以上,可取得更明显的效果。

6. 多参与社交活动 研究显示,较少参与社交和孤独与较高痴呆症发病率相关。不过一项发表在《人类神经科学前沿》上的研究显示,经常参加体育锻炼的老年人可逆转大脑中衰老迹象,而跳舞的效果最显著。

7. 体重管理 胖和痴常常“联手”,一项60万人的研究显示,中年肥胖人群痴呆症风险增加33%,而减肥则可改善。指南建议,应针对中年发福采取干预措施,以降低认知能力下降和(或)痴呆风险。

8. 高血压 美国心脏协会曾发布科学声明称,高血压特别是中年期高血压,会增加大脑认知损害风险。指南建议,高血压患者要做好血压管理。

9. 糖尿病管理 糖尿病与痴呆风险增加有关。血糖控制不佳,以及糖尿病的多种并发症如肾病、视网膜病变、听力障碍和心血管疾病都与认知功能降低有关。指南建议,加强糖

尿病治疗和管理。

10. 血脂异常管理 有流行病学研究表明,高血清胆固醇水平与阿尔茨海默病或痴呆症发病有关,但尚缺乏一致结果。指南指出,可提供中年人群血脂异常管理以降低认知衰退和痴呆症风险。

11. 抑郁症管理 2014年世界阿尔茨海默病报告中的一项6万人的数据分析显示,抑郁症患者的痴呆症风险几乎翻了一倍;此外,抑郁症可能在痴呆症中具有前驱作用。指南指出,应向抑郁症成年人提供抗抑郁药和(或)社会心理干预形式的抑郁症管理。

12. 听力损失 听力损失是常见的年龄相关疾病,听力障碍与认知能力下降或痴呆的风险增加有关。指南指出,应向老年人提供筛查和助听器,及时识别和管理听力损失。

据《中国循环杂志》

名词解释

痴呆症 痴呆症是一种因脑部伤害或疾病所导致的渐进性认知功能退化,且此退化的幅度远高于正常老化的进展。特别会影响到记忆、注意力、语言、解题能力。严重时无法分辨人事时地物。最常见的痴呆症种类是老人痴呆症(即阿兹海默氏症)。其典型之起始症状为记忆障碍。大部分的痴呆症患者可能会有精神错乱症状。痴呆症患者也常伴随忧郁症,最好由专业医疗人员诊断治疗。

相关链接

荷兰旧物博物馆

失智老人寻回记忆的“宝库”

失智老人往往反而记得住遥远的往事,用他们年轻时时代常用的生活用品、老物件来调动他们的记忆非常有效。

在荷兰鹿特丹市附近的这家生命公寓地下一层,有一个失智老人寻回记忆的宝库——旧物博物馆。

旧物博物馆按照老人的日常生活场景,分成客厅、厨房、卧室、工具间等多个主题区域,每个区域都摆满了从全国各地搜集来的各种旧时的物

品。从精致的陶瓷摆设,到复古的铁制罐头,每一个物品都花尽了心思。

一些患严重失智症的老人,一旦进博物馆后就恢复了活力,有人甚至会流泪。人们会一起随着音乐跳舞,一边哭一边跳,大家就这样聚在一起。

博物馆的设计者说,失智老人很容易封闭自己,无法认知周围的新事物,但对过去的记忆却印象深刻,这便是他们与外界沟通的最好媒介。

熟悉的物件能驱走老人内心的孤独,让他们感到亲切、自尊和快乐。旧物博物馆按照老人的日常生活场景,分成客厅、厨房、卧室、工具间等多个主题区域,每个区域都摆满了从全国各地搜集来的各种旧时的物品。

其实所有这些独特的设计并不重要,最重要还是愿意为老人花费多少耐心与时间,家属细心的陪伴与日常的沟通是最重要的。 据《新民晚报》

养生小窍门

老年人常搓脚有好处

老年人经常搓脚具有调理身体的作用,同时能够起到多种养生保健的功效,能促进血液循环,可以缓解精神压力,并且能有效预防心血管疾病,可以避免心脑血管堵塞,可以增强心血管的弹性,搓脚还可以起到增加人体御寒力的作

用,适当搓脚具有多种保健的功效。

干搓 用左手握住左脚背的前部,右手沿着脚心上下进行搓动100次,用力要适中,搓至脚心发热为止,再换另一侧脚。

湿搓 把双脚浸泡在温度适中的水盆中,浸泡至双脚发

红,然后擦干,再按“干搓”的方法搓脚。

酒搓 取30克左右的白酒,用手蘸少许白酒,然后按“干搓”的方法搓脚。如在搓脚时把酒搓干了,可再蘸少许白酒继续数次即可。

晚综

老年百科

老人“爱流泪”原因有多种

日常生活中,常能看到有些老人眼眶里突然“溢满泪水”情形。流泪问题在中老年人群中十分普遍,病因很多,老年人要注意区分。



泪腺异常导致“积水”

正常情况下,眨眼后泪腺、副泪腺分泌的泪液,布满整个眼球表面,以保持眼球的湿润和舒适。老年人爱“流泪”,有可能是泪腺异常导致的。若泪腺发生病变,眼睛受到刺激导致泪水分泌增加,或泪道因疾病阻塞、泪小点(眼睑靠近内眼角边缘处有两个小孔,称为泪小点)位置异常时,就会导致眼睛“积水”现象。

眼球皮肤松弛了

人上了年纪,全身皮肤就会变得松弛,覆盖在白眼球表面的那一层“皮肤”,也会发生松弛。松弛的结膜就像“小帽子”,将泪小点覆盖,这时泪水流不进泪管里,流不到鼻腔里,自然而然就会直接流出眼皮外。

结膜松弛症是眼科常见病,主要表现是不自觉地流

泪,开始主要是迎风流泪,后来在屋内也不自觉地流泪。对于结膜松弛症的治疗,需医生根据症状的严重程度来决定,轻度结膜松弛的患者,可采用局部按摩和湿毛巾热敷。

眼睑外翻导致“老泪纵横”

上了岁数的中老年人,不免都会出现眼袋。久而久之,下眼皮附近的脂肪堆积就会越来越多,在重力的垂拉下,眼睑会出现外翻,也会让泪小点远离眼球,从而吸不住水,泪液就会顺着眼角流出来造成溢泪现象。建议对于眼睑外翻的情况,建议祛除眼袋及矫正眼睑外翻术。第一步需消除脂肪的重力作用,再针对外翻的眼睑进行矫治,可以取得较好手术效果。 据《银川晚报》

提醒:老年人“流泪”,觉得多擦拭就可以了,其实是非常错误的。用力向下擦拭泪水,导致眼睑外翻,会使得流泪症状更为严重。正确的方法应是向鼻上方擦拭或在外眼角轻轻

吸干。老人一旦有流泪问题,最好还是去医院就诊。若确有器质性病变,应及时诊治。如果是结膜松弛症引起的流泪,也不用紧张,只要诊断明确,治疗结果一般都比较好。

养生食尚

夏日多吃“苦”有益健康

炎炎夏季,老年人脾胃功能较差,食欲不振。多吃苦味食物能够增进食欲,清热降火,对老人的健康养生有非常好的效果。

苦瓜 苦瓜营养丰富,具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目等作用。苦瓜中的多种维生素、矿物质可以控脂减肥、排出身体毒素,具有保护心血管和降低血糖的作用。



苦笋 苦笋具有消毒解毒、减肥健身、健胃消积等功效。中医认为,苦笋味甘,性凉而不寒,有清热利尿、活血

祛风功用,可治风湿、食积、咳嗽、疮疡等症。

苦荞麦 苦荞麦有开胃健脾、通便润肠、活血安神、减肥美容、排毒养颜的功效。对糖尿病、高血压、高血脂、冠心病有辅助治疗作用。

苦丁茶 苦丁茶有消暑解毒、消炎杀菌、化痰止咳、健胃消积、提神醒脑、降血压、降血脂、降胆固醇等功效。

苦杏仁 苦杏仁是一味药材,具有润肺、消食散滞、润肠通便、降血糖、降血脂的功效。食用前须采用水煮等方法,消除苦杏仁中氢氰酸的毒性,才可以放心食用,一次食用不宜过多。

蒲公英 蒲公英性平味甘微苦,既可作蔬菜,又可入药治病。具有清热解毒,消肿散结,无论煎汁口服,还是捣泥外敷,皆有效验。

需注意的是,苦味食品不宜食用过量。 据《新民晚报》