

科学健康生活 远离老年痴呆



前一段时间,电视剧《都挺好》火了一把。其中,那个软弱无能、自私自利的老父亲苏大强在剧中出现失忆、性格突变、不辨亲人、生活自理受限等症状,让人们对“阿尔茨海默病”,也就是常说的老年痴呆有了更深切的认识。

每年的9月21日是“世界阿尔兹海默病日”,也被称之为“世界老年痴呆日”。今天,我们详细了解一下,看看阿尔兹海默症到底离你有多远。

肥胖等是痴呆危险因素

阿尔茨海默病是一组原因未明的、慢性进行性神经系统变性疾病。也就是我们常说的老年性痴呆。这种病的发病率与年龄密切相关。中国疾病预防控制中心指出,我国65岁及以上人群的老年痴呆患病率为5.56%,目前中国“老年痴呆症”患者超过900万,预计到2050年将会超过4000万。

美国加州大学精神病学、神经病学及流行病学教授Kristine Yaffe在2014年提出数据的表明,半数阿尔茨海默病均与七项人为可控的危险因素相关。这些

存在充分证据支持的危险因素分别为:抑郁、糖尿病、吸烟饮酒、中年肥胖、中年高血压、低受教育年限及缺乏锻炼。

出现这些症状要警惕

其实,剧中“苏大强”的种种行为早已暗示着他“老年痴呆”的发生。据了解,在出现明显症状前,阿尔茨海默症的患者往往已经历了20年左右的无症状期。生活中,如果您或亲朋好友出现以下这些和“苏大强”的“同款”症状,那可要提高警惕了。

1.近记忆力减退:剧中“苏大强”照顾住院的好友“老爱”,说要给他买早饭,走到医院门口就忘记了自己要做什么。随即折返再次问了想吃什么,结果刚转身儿又忘了。这就是典型的近期记忆力减退,是阿尔茨海默病早期的主要表现,是诊断的首选及必要条件。

2.不能完成熟悉的工作:“苏大强”的拿手菜是“红烧狮子头”,这个本应手到擒来、烂熟于心的菜他却做不好了,连加没加过盐都不记得了。类似的患者可能还会出现不知如何穿衣和梳

洗、用过卫生间后不知如何冲水、吃饭容易散落等等。

3.无法分清时间和地点:剧中的“苏大强”弄不清时间与日期,也越来越容易迷路,导致一个人连家都回不去。这便是患者的时间、空间、地点定向力出现了问题,极易发生走失的危险。

4.性格改变,兴趣丧失:“苏大强”在妻子墓碑前的自述中提到“脾气可暴躁了”。此类患者常会无缘无故情绪低落,变得焦虑、多疑、易怒。此外对以前的爱好没兴趣,整日发呆或昏昏欲睡。其他还有诸如语言表达障碍、理解力下降等。

做好这5点,远离老年痴呆

近期,美国麻省总医院的研究人员发现,如老年人能每日坚持进行较高强度的体力活动,或可预防阿尔茨海默症导致的认知能力下降和神经变性(脑组织丢失),从而改善生活质量。此外,控制血管疾病的危险因素也可能有助于预防阿尔茨海默症,并延缓疾病进展。

其实“阿尔茨海默病”没大家想象中的那么可怕,只要注意以下5点,做到早发现、早诊断、早治疗,还是可以做到早期防控和延缓疾病的发生、发展的。

1.积极合理用脑,进行适当的益智活动。如:下棋、打麻将、做算数小游戏等,活化大脑的细胞。保证充足睡眠,防止大脑老化。2.培养广泛的兴趣爱好。如:练字、面画、器乐、钓鱼等,与亲朋好友多交流,保持乐观的心态,尤其是退休后的老人。3.积极参加社会活动。如:义务劳动、社区帮扶活动、跳广场舞、打太极拳等,多听广播、看报纸及电视。4.培养良好的卫生习惯,多吃富含锌、锰、硒类的健脑食物。如海产品、贝壳类、鱼类、乳类、豆类、坚果类等,适当补充维生素E,中医的补肾食疗有助于增强记忆力。5.戒烟限酒,合理用药。

据《北京青年报》

名词解释

老年痴呆 老年痴呆一般指阿尔茨海默病。阿尔茨海默病是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。65岁以前发病者,称早老性痴呆;65岁以后发病者称老年性痴呆。目前,全世界大约有5000万人罹患痴呆症,其中60%生活在低收入和中等收入国家,预计2050年患者人数将达到1.52亿。

延伸阅读

健康生活方式可预防痴呆



世界卫生组织近日发布最新指南,建议通过健康饮食、定期锻炼、减少吸烟饮酒和控制体重等一系列健康生活方式,降低患痴呆症的风险。

新指南推荐了一系列预防痴呆症的具体建议,比如建议成年人通过锻炼来降低认知能力下降风险;强烈建议戒烟;强烈推荐健康、均衡饮食,例如地中海式饮食,即多吃果蔬、鱼、海鲜、豆类、坚果类及谷类食物,烹饪时尤其提倡用橄榄油;停止有害饮酒;向有轻度认知障碍的成年人提供认知训练等。

新指南还建议成年人加强体重控制以避免肥胖,并对高血压、糖尿病、血脂和胆固醇异常、抑郁症等健康风险加以管控和干预,这些都有助于降低罹患痴呆症或认知能力下降的风险。

值得一提的是,尽管新指南认为社交活动减少和认知能力下降相关的证据不足,但仍认为参与社交活动与身心健康相关,因此鼓励在不同生活阶段都应融入社会。

据新华社

手劲大,记忆力好

美国密歇根大学和北达科他州立大学的联合团队发现,对于老年人来说,保持高水平握力是维持良好记忆力的关键。

研究人员选取了1.4万名50岁以上的参试者,对他们展开8年追踪调查。利用手持式测力计,研究人员监测了参试者的握力变化情况,并用简易精神状态检查表(一种广泛使用于老年人群的测试,内容包含方向、注意力、记忆力、语言和视觉空间技能等)测量他们的认知功能。分析结果显示,握力每降低5公斤,出现严重认知功能障碍的几率就会升高10%~18%。研究结论发表在《阿尔茨海默病杂志》上。

该研究作者、密歇根大学护理学院的助理教授希拉·罗宾逊·莱恩认为,该研究结论的原理在于,握力降低与神经退化存在关联。该研究提示,在日常生活中,老年人可有意识地做一些握力练习:反复进行徒手攥拳再伸开五指;将握力器或有弹性、方便抓握的小球握到最紧,再慢慢张开。据《生命时报》

相关链接

国外如何护理失智症老人

失智症(也称痴呆症)是因脑部伤害或疾病所导致的渐进性认知功能退化。其中,最常发生于中老年人的脑退化性病变是阿兹海默病。失智症的治疗更多需要非药物治疗,如认知训练及认知刺激疗法、多感官刺激、现实导向疗法、怀旧疗法、确认治疗、体能活动等。国外一些国家,对于失智照护有很多值得借鉴的地方。

日本:老人挑选兴趣活动

失智症一大特征就是大脑机能退化,因此,锻炼大脑的活动显得尤为重要。在日本失智老人之家,三位老人配备一位介护员,但他们的职责不是代劳和照料,而是看护和引导。失智老人之家每天至少安排老人参加120分钟的创造活动,由动手到动脑,做手工、写写画画,多种内容全由老人按兴趣挑选。

德国:个人传记护理法

位于德国马格德堡的维塔纳斯失智老人护理中心,住着120多位失智老人。从硬件设计上,这家专业机构就充分考虑了人性化、个性化的需求。比如养老院的墙纸都是用的暖色调,墙上挂的画都色彩明亮。比如针对失智老人健忘的特点,

做非常精心的设计。像其中一位老人最喜欢家里的一只小狗,他的门口就挂着一只绒毛玩具小狗,这样子老人每次回去时就知道自己的家在哪里了。

在整个养老院,老人按不同照护方式被安排在不同区域。每位老人入院时,院方都会通过与老人及其家属的沟通,获得老人的生活经历、生活习惯、兴趣爱好等信息。有了这些背景资料,护理人员就能制订出个性化护理方案。

丹麦:精心护理 友善环境

丹麦的玛丽养老院,以护理重度失智老人见长。这家养老院在设计上花了一番心思。大门开关,设置在老人注意不到的地方,而老人活动区域内另一扇活动的大门,被巧妙地装饰起来,老人即使经过也不会走出这扇门。这些精心的设计,给老人们创造一个安全、友善的环境。为安抚他们急躁易怒的情绪,玛丽养老院的护理人员还运用了不少道具,比如各种毛绒玩具。据研究表明,失智老人最后只会感知到动物或玩偶。

平时的下午茶时光,护理人员也会使用一些小“伎俩”,举杯、干杯、喝咖啡,护理员的每一个动作,老人都会模仿后再做一遍。这些小举动帮助老人尽量融入集体,恢复正常生活。



荷兰:让老人相信自己与正常人无异

为失智老人建造“失智村”位于里瓦斯,共有180名住户,其中近三分之一是失智老人。

老人被送到这里时,养老院会专门安排一个多学科的专家组,包括医生、护士、心理咨询师、理疗师在内,一同与家属商议,制定护理计划。护理人员每天会记录下老人的状况或出现的问题,每半年与家属沟通一次,不断更新护理计划。

尊重和平等,是这个社区在护理失智老人时,最注重的理念。在他们看来,只有让老人相信自己与正常人无异,他们的病症才能得到最好的缓解。

晚综