

保持尊重 多些耐心 注重陪伴 和父母谈“老痴”有技巧



经常丢三落四、忘记最亲的人、情绪喜怒无常……父母的这些“老糊涂”可能是因为患上了老年失智。美国阿尔茨海默病协会的一项调查显示,大众对老年失智存在很多偏见,许多人认为与老人谈论它极具挑战性。发现疾病征兆后如何向老人开口,成了子女的一大难题。对此,国内外专家们给出以下几条提示。

越早谈越好。早期检查和诊断利于应对这种疾病。感染、免疫失调和营养缺乏都可能引起老年失智,患者可通过积极治疗实现好转,尽早知晓病情还有助于做好未来规划。中国老年学和老年医学学会老年心理分会秘书长杨萍提醒,在我国,大多数人对认知下降

缺乏提防,常常症状严重影响生活了才注意到。她建议,子女在发现老人变得固执、健忘、多疑、注意力不集中时,可以先善意地提醒,如没有改善,就应考虑是否有认知症了。

心怀尊重。失智会夺走老人基本的判断力和自控力,对他们的生活有巨大的破坏性。当家中老人疑似出现认知下降时,子女要认识到,态度是成败的关键。子女与老人谈论的是他们未来的人生,包括自主权、身份和隐私等,需要保持最起码的尊重。

从小问题入手。失智会侵蚀人的感知力,因此老人很可能意识不到问题所在。相对一些严重的、令人恐慌的症状,老人更易接受并直面记忆力减退、反应迟钝等“小”问题。因此,子女在劝老人就医时,不妨从这些“小”问题入手。

不强行探讨。与父母第一次谈论认知症时,他们可能会否认、沮丧、生气甚至抵触。除非病情危急,子女应尽量保持镇定,不要强迫与其沟通,并寻找机会在一两周内重新挑起话题。杨萍强调,沟通时一定要顺着老人的心情来,给予充分的耐心,多用积极的语言。例如,不要急着打断老人的话,让他们表达自己的立场;可以握住老人的手,语速应和缓,留给老人充分的反应

时间;不要用具有指责、嫌恶等性质的词语。

分多次讨论。患上认知症,对一些人来说可能是场人生巨变,有很多需要讨论的内容。即使老人配合沟通,一次谈话也不可能囊括所有问题。建议分成多次探讨,不仅能沟通得更充分,也能给老人一定的心理缓冲时间。

陪老人就医。如果老人对自己的病情持怀疑态度,就医时很可能对医生的话将信将疑。卡劳维什提醒,不能让老人独自面对医生,子女应陪同就医,有疑问当场提出,并认真记录治疗建议。杨萍表示,国内很多三甲医院都针对认知症开设了记忆门诊,不仅关注老人生理症状,还会顾及他们的精神状况,“当地医院如果没有记忆门诊,可向神经内科医生寻求帮助。”

谈话时多找帮手。与老人谈论认知症没有“套路”可言,要针对每位老人的个性、习惯等“量身定制”。专家建议,如果感到沟通困难,不妨找些与老人密切接触的人来发起对话,可以是家人,也可以是老朋友等值得信赖的人。尚未发现父母有认知症迹象的年轻人,平时也要多留心观察,在适当的时候询问父母对该病的看法,为将来可能出现的谈话“铺路”。 据《生命时报》

老年百科

六招防范老年耳聋



我们常听老人说:“上了年纪,听不清楚是正常的,不用治。”真是这样吗?

影响老人听力的原因有很多,其中年龄是最重要的因素之一。一般60岁以上的老人,40%~50%会有一定程度的听力下降,到70岁占比会增加10%。但影响老人听力的不止是年龄。比如,慢性病管理不佳,听力就会下降;服用耳毒性药物,包括氨基糖苷类抗生素、某些利尿药等;噪声会在不经意间损害我们的听力;还有不良生活习惯,如电视机声音开得太大、嗜烟嗜酒等。

衰老虽是自然规律,但老年性耳聋发病年龄和进展速度却因人而异,生活中不少百岁老人依然耳聪目明。

那么,该如何预防或推迟老年性耳聋发生呢?

首先应避免噪声刺激,听耳机、看电视放低音量;积极防治高血压、高血脂症等慢性病;慎用耳毒性药物;控制动物脂肪和内脏的摄入量,多吃富含维生素C和维生素E的食物,有助于清除致病自由基;戒除烟酒;发现听力减退,尽早到医院诊治。 晚综

养生食尚

粥茶是最好的保健品

进补是不是要吃名贵药材?专家说:简单的粥茶就是最好的保健品。

粥方:羊肉熬粥健骨养肾

老年人应吃点肉。用羊肉熬粥喝,有很好的养生效果。

羊脊粥:取羊脊骨500克,粳米或糯米100克,黑豆适量。先将羊脊骨炖熟取汤,再放入粳米、黑豆煮成粥。该粥对肾虚腰痛有辅助治疗效果。

枸杞羊肾粥:取枸杞30克,枸杞叶50克,羊肾两对,羊肉250克,粳米250克,葱白适量。将羊肾洗净切成细丁,羊肉洗净切细,枸杞叶洗净用纱布包好。将食材入锅,加水适量熬粥。该粥能补肾养精,适用于腰脊疼痛、头晕耳鸣等症。

汤方:禽类炖汤补气养血

鸡、鸽子等禽类也是常用食材,这几道汤方效果挺好。

生姜炖乌鸡:将鲜生姜30克切成薄片,置于锅底,

小乌鸡1只去净毛及内脏,破开鸡胸,平铺锅中,加水适量,慢火炖熟。本品能补虚散寒、安神定志,可作为慢性肾炎的辅助疗法。

鸽子炖三七:鸽子1只,汉三七10克。取活雏鸽1只宰杀,去除内脏洗净,将汉三七用布包裹放入雏鸽腹中,文火煮熟,吃肉饮汤。有补气、活血、化瘀的作用。

茶方:果干泡茶活血助眠

一些茶饮方更是适宜常年饮用。

黑豆大枣饮:取龙眼肉15克,黑豆30克,大枣1枚,先将黑豆用水煮熟留取豆汁。加枣煮熟放入龙眼肉微煮,成黑红色茶饮。该茶饮对贫血、心悸、失眠有较好疗效。

八宝盖碗茶:取砖茶(或花茶)、红糖(或白糖)、大枣、葡萄干、果干、芝麻、核桃、桂圆,将配料放入盖碗内,以沸水冲泡,盖上盖焖5分钟即可。坚持久服能补气养肾、温养气血。 据《老人报》

健康生活

年纪大了,钙还能补进去吗

经常有人问:“年纪大了,钙还能补得进去吗?”人的一生中,对钙的需求是贯穿始终的,钙是日常生理需要,30岁后钙流失无法逆转。随着年龄增长,及时有效地补钙,骨密度下降才会缓慢,一般不会出现骨质疏松的临床症状。而不补钙,则会加速钙的负平衡,导致骨质疏松的提前出现。

钙的补充按年计算

老年人的补钙误区比较集中。有的老人说吃了两个月钙片了,但查骨密度还是骨质疏松啊?也有老人表示,听说钙补多了会得结石,还是不补了。

其实,短期补钙不会改变骨量,只能对血钙短暂调节。钙的补充有疗程,按年计算,这样观察才能有效。补钙和患结石之间没有必然联系,缺钙的人更易患肾结石,其发生风险是正常人的6倍。

全方位补钙最有效

补钙应注意全方位、多角度,这样最有效。

食物补充:奶制品、豆制品、虾皮、芝麻、新鲜蔬菜等

高钙食物应多吃。

药物补钙:无机钙(碳酸钙、磷酸钙等)、有机钙都可,但需配合每天半小时以上的户外活动。

力量锻炼:行走、肌肉力量训练都可促进钙吸收。当肌肉放松时补钙难以进行,如髋关节置换术后,好身体也会发生骨质疏松。受重力影响,骨骼会对抗重力,这就促进了钙的正向摄入。手术后卧床,应进行主动和被动运动、非负重运动、肢体对抗训练,延缓钙流失。

补钙量充足:人体每天需补钙1000毫克,30岁后如果不补钙,人体就要动用骨骼的“库存”。欧美人饮食以蛋、奶、肉类为主,含钙充足。中国人饮食以米、面、蔬菜为主,每天要喝两袋奶(含钙量约400毫克)才能满足钙的日需量。老年人和青少年钙日需量要大于1000毫克,年轻人若有临床缺钙症状,每天补钙量也要大于1000毫克。

辅助钙吸收:钙和维D同



补,钙磷比例合适,能促进钙吸收。双膦酸盐抑制破骨细胞活性,促进钙吸收。降钙素可将血中钙含量降低,补充钙的不足。

钙流失高危人群要重视

以下人群属于钙流失高危人群,补钙工作更要提上日程:发育期的肥胖青少年;吸烟和饮酒人群;运动受伤和手术后患者;孕妇、哺乳期妇女;子宫、卵巢切除的女性;更年期女性;运动过量者;微骨折、骨损伤患者;内分泌系统疾病患者;透析患者。

补钙是需坚持的事,也是减缓衰老的过程,即使年龄大了,补钙也是“亡羊补牢,为时未晚”。 据《快乐老人报》

养生小窍门

睡不着 可以按按神门穴

许多老年人的睡眠质量不佳,平时按摩神门穴可以帮助入眠,调节自律神经,补益心气,安定心神。

位置:手腕横纹处,从小指延伸下来,到手掌根部末端的凹陷处。取穴时,应

神门穴



正坐,仰掌的取穴姿势。

方法:用指腹轻轻按揉,感觉有酸胀感即可,时间约5~6分钟为好。中午和晚上睡前左右手交替用大拇指点按神门穴15~20分钟即可,对于失眠特别是轻度睡眠功能障碍有很不错的效果。

注意事项:按摩神门穴可掐、揉、刺激,以有轻微酸胀感为宜,此手法最适合在晚间睡前操作。 晚综