

健忘一定是老年痴呆吗

健忘是指人记忆力减退，是人体智能活动障碍的一种表现。表现为近期或远期记忆减退，易忘事，注意力不集中，重者不认识家人，不认得自家门等。记忆力减退恐怕是每个人都不可避免的，一般起自 40~50 岁左右。人到老年，身体的各个系统的器官机能逐渐减退，包括神经系统在内。由于神经系统尤其是大脑在机体各种活动中占主导地位，因此脑的老化对机体的衰老起着重要作用，老年性记忆力减退是常见的机体障碍之一。但老年性健忘与痴呆是不完全相同的两个概念。

记忆减退未必痴呆

老年痴呆必然有记忆障碍，特别是近期记忆，而记忆力减退未必是老年痴呆。其实，记忆只是整个智力活动过程中的一个环节，老年人的记忆减退，与组织衰老、脏器功能衰退有关。老年人常有不同程度的脑动脉硬化、血管腔变窄、血流通过缓慢，血流量相应减少，这就造成与记忆有关的大脑颞叶、边缘系统和乳头体等部位发生长期血液和氧气供应不足，从而促使神经细胞皱缩、变性，导致记忆力减退。有烟酒嗜好者，或患有影响记忆系统供血或供氧不足的慢性躯体疾病以及脑萎缩等，都会使

记忆减退。老年人的脑组织衰老、神经功能减退是正常的生理现象，单纯的记忆力减退并不等于智力活动出现问题。

区分“真假”痴呆

一般说来，自中年以后人们的记忆力随着年龄的增长而逐渐衰减，这是正常的现象，是大脑皮层逐步萎缩的结果，这种记忆障碍进展都很缓慢，表现不会很严重。出现记忆力减退的中老年人不要盲目担心。首先要区分“真假”老年性痴呆症引起的记忆力减退，主要看除记忆减退外，是否还有其他智能障碍。如计算能力减退，部分或完全忘记数字，甚至连简单的计算，像“4+5=?”也难以完成；外出找不到回家的路，不认识身边的亲人，甚至连自己的姓名和年龄也记不清等。诸如此类智力活动产生明显缺陷，影响到日常生活能力，才需考虑可能是老年性痴呆症。

如果中老年人突然出现严重的记忆力障碍，并有明显的波动性，时好时坏，这往往是脑动脉硬化所引起的，脑动脉硬化病人的脑部血液供应常因脑血管痉挛而不足，以致影响了脑的功能，使记忆力减退，积极治疗脑动脉硬化，

使用丹参等药物改善脑的血液循环，记忆力即可恢复。

综合治疗记忆障碍

此外记忆障碍也是神经衰弱、抑郁症、焦虑症等病症的主要表现，人到中年，正处于家庭和工作压力最沉重的时期，身心易疲劳。中年知识分子因用脑过度、睡眠不足而患神经症者较多，包括神经衰弱、抑郁症、焦虑症等。神经症患者晚间入睡困难，多梦早醒，白天困乏疲倦，情绪焦躁不安，看书做事不能静心，注意力涣散，自觉性记忆越来越差，这种记忆障碍常出现在长期失眠以后。这是大脑过度疲劳导致的功能失调，不存在大脑组织结构的损害改变，所以是功能性的、暂时性的、可逆的。这时如果适当应用抗焦虑抑郁的药物或安眠药以改善睡眠，适当用体育娱乐活动等多种方法减轻压力，综合治疗，记忆障碍也相应好转。

有长期饮酒习惯的人，因为酒精引起 B 族维生素缺乏而引起脑病也会出现记忆力减退。当出现记忆力减退时应把酒戒掉，并补充 B 族维生素，对改善记忆力也是有益的。 (康健)



五月是孩子长高的黄金月 千万别错过



日前进行的一项调查显示，现在的父母普遍对孩子的身高越来越在意。调查结果中，有 52% 的父母认为自己的孩子长得矮；有 85% 的父母认为孩子身材矮小会影响将来找工作和发展；还有 90% 的父母，即使知道孩子的身高在医学标准身高范围内，仍然希望孩子还能再高点儿。

那么，影响孩子身高的因素到底是什么？怎样才能让孩子尽可能地长高些呢？周口市中心医院儿科二病区主任刘峻峰称，五六岁的时候，是医学上治疗身材矮小的最佳治疗时间。但有些家长甚至到进入青春期之后才突然发现孩子比同龄人矮，这时候很可能错过了生长发育高峰期，给孩子造成终身遗憾。那么家长应该怎么办？

检测骨龄 了解生长潜力

很多家长的传统观念里，以为男孩子能够长到 22 岁，女孩子能够长到 20 岁，实际上，这些观点都是不科学的。刘主任称，判断孩子还能不能长，还能长多少，并不以孩子的年龄为准，而要以孩子的骨龄为准。要了解孩子的骨龄状况，

了解孩子的生长潜力还有多少，家长应该带孩子到正规医院检测骨龄。医生通常会拍摄孩子手腕部分的 X 光片，然后通过孩子骨化中心的出现，骨块的发育情况，骨骺和骨干的愈合程度来加以判断。一般来说，女孩子的骨龄如果超过 15 岁，男孩的骨龄如果超过 17 岁，这时的骨骺大多已经闭合，长高的机会就非常小了。因此，越早了解骨骺愈合情况，越早干预，越能够对孩子进行更好的干预治疗。

尽早干预 领跑生长加速期

刘主任说，影响身高的因素很多，其中遗传背景占了很大的因素。但是，这并不是说父母矮，孩子就一定长不高。在适当的时间采取正确的手段进行干预治疗，会对身高产生很大的影响。对于家族性矮小或者体质性矮小的孩子来说，生长激素就能够起到促进其生长发育的作用。如果经测量男孩的骨龄小于或者等于 13 岁，女孩的骨龄小于或者等于 12 岁，就属于适合治疗的时间段。合理应用药物如生长激素进行治疗，就能促进孩子身

高的增长。造成孩子身高矮小还有其他病理性情况。如生长激素缺乏症，也就是“侏儒症”，对于这些孩子来说，补充生长激素有非常明确的疗效。建议家长如果发现自己在班级里比大部分的同龄孩子矮了 4 厘米，或者青春期的孩子一年长个小于 10 厘米，都应该立即考虑带孩子去相关专科检查。

缺一不可 孩子长高五法宝

合理的营养

充足、合理的营养是孩子生长发育的基础。要给孩子多吃富含蛋白质、维生素 D 及钙、磷等物质的食物，如奶类、豆制品、鱼虾、瘦肉、禽蛋、蔬菜、水果等；适时地添加适量的鱼肝油及钙质。

适宜的运动

加强体育活动，能够促进身体新陈代谢，使骨骺生长旺盛，孩子自然也就长高了。为此，应该选择一些轻松活泼、自由伸展和开发性的活动项目，如游泳、舞蹈、体操、羽毛球、排球、篮球等。不宜长期、过量地做负重及消耗体力较大的项目，如举重、举哑铃、摔跤、长跑等。

足够的睡眠

据研究，孩子在睡眠时，生长激素出现分泌高峰，而且持续时间较长。孩子要养成良好的睡眠习惯，睡得香甜。

充足的阳光

日照短，可利用紫外线太少，会影响骨化过程的顺利进行，因此，要给孩子适当地晒太阳。

愉快的心情

情绪也会影响孩子长高。如果父母经常打骂、训斥或吓唬孩子，会使孩子精神受到挫伤，造成内分泌失调，生长激素减少，导致生长发育不良。因此，家长必须注意保持孩子良好的精神状态，才能使孩子长得更高、更快。有研究证实，5 月份是孩子长得最快的时期之一，请家长务必抓住这个黄金季节，为孩子的长高加速。

周口市中心医院儿科生长发育门诊已开展矮身材、性早熟、青春期生长障碍等疾病的诊治。可以做各种内分泌激素的测定，生长激素激发实验，可以测评骨龄和预测身高。欢迎广大矮身材的家长带孩子来咨询、就诊和治疗。 (郭永伟)

长期吃素的隐形伤害

在营养专家眼中，没有绝对的坏食物，只有坏搭配、坏比例的食物。专家表示，虽然社会应该尊重素食成为一种生活态度，但从健康角度出发，素食者有必要认真审视自己的食谱，巧妙通过各种方式补充缺失的营养，保证膳食平衡。

素食食材的脂肪含量普遍特别少，基本不含胆固醇，的确能有效减少心血管疾病发生的可能性；此外，素食的纤维素含量非常充足，可以带走身体内部分毒素；多吃青菜水果还能有助于防止肿瘤发生，有利养生。

摄入更多的植物性食物意味着相对更为丰富的水溶性维生素和膳食纤维、更少的饱和脂肪酸和胆固醇，也会带来一些营养素缺乏的高危因素：优质蛋白的摄入减少，植

物性食物中的钙的吸收率低，再加上膳食纤维及植酸对营养素吸收的干扰，很容易造成微量营养素如维生素、微量元素的缺乏。

专家表示，如果选择“全素食”，日常连鸡蛋、牛奶、鱼都不碰，此以往对身体的隐形伤害可能更大。毕竟人体所必需的氨基酸有很多来自肉类，氨基酸对保证人体免疫力维持在较好水平、保障内分泌代谢正常，都起着很重要的作用。它的长期缺位，可能引起营养不良、结石、缺钙贫血等一系列反应。

如果坚持将“素食主义”进行到底，在饮食中应注意什么才能尽量保证身体营养均衡？专家给出了如下几条意见：

应注意增加餐次以保证摄入充足的热量，从而保障人体有精力开

展正常的思维和活动。

尽量增加食物的种类，种类越多，营养越趋完整。尽量选择谷类、豆类、根茎类、菌藻类、蔬菜、水果等各种食物，同时要注意以新鲜的食物为主，少吃腌菜、泡菜。

适当多吃坚果、干果类食物以增加脂肪酸及某些微量元素的摄入。如核桃、葵花籽、开心果、花生、红枣等。但因核果类属油脂类且热量较高，食用时需特别注意控制分量。

长期素食者最好服用一些维生素及微量元素补充剂，必要时补充钙剂和蛋白质。

全素食者钙的摄入少，建议多做户外活动、增加日照时间以促进钙的吸收。

(新华)

