

# 老年痴呆离我们有多近

## 全球每 4 秒就产生 1 位老年痴呆患者



老年痴呆对于大多数老人来说并不陌生，不少老人容易丢三落四便担心自己是否得了老年痴呆。下面专家为大家讲解老年痴呆的预防、发现和护理——

**危险的信号：**  
**想不起来早餐吃了啥**  
据调查，全球每 4 秒产生 1 位老年痴呆患者，这个数据相当惊人。老年痴呆是与年龄直接相关的疾病，年龄越大患病的风险也就越高，80 至 90 岁的老人患病的概率是 20% 左右，到了 90 岁以上，患病的概率就达到 40% 左右。

“大家都觉得老年痴呆是个可怕的疾病的主要原因就是这个病不可逆转，也就是无法治愈。”专家说，人体的神经系统自我修复能力最差，而老年痴呆是大脑广泛的退行性改变，要恢复到原来的状态不太可能。“早发现早治疗对于这个疾病尤其重要，只要发现得早，就能延缓病情的发展。”

78 岁的李大妈是社区的楼道小组长，如果不说，没有人看得出她在 8 年前就患上了轻

中度的老年痴呆。“8 年前，她来找我看病。那时候她的精神很不好，不愿意外出，以前很健谈的她，在家里连说话也懒得说，孙子让她讲个故事，她也不愿讲。”专家说，那时候给她做了检查，发现她患上了轻中度的老年痴呆。李大妈在家人的帮助下培养兴趣，积极参加社区组织的活动，还根据医生的要求服用药物。“她发现得早，所以病情得到了有效控制。”

年纪大了，记忆力难免会减退，如何辨别良性的健忘和老年痴呆呢？良性健忘程度较轻，可以通过提醒、思考回忆起来，并且其他的智能功能没有下降，比如思维能力、计算能力、推理能力都是正常的。而老年痴呆的智能功能是下降的。正常老年人的情感和人格都是正常的，老年痴呆症患者会有所改变。

如何发现早期的老年痴呆症，专家教大家一个简便的方法，就是回忆一下自己今天吃的早餐是什么，如果回忆不起来，那就需要到医院进行老年痴呆症的筛查了。“早期的老年痴呆患者会对远期的事件有记忆，而对刚发生的事物却会很快地遗忘。”

预防的方法：  
**多与人交流很重要**  
一个人的情绪和精神状态会对大脑产生非常明显的影响，我们有时候会说人“气糊涂”了，这也就是情绪对大脑的影响。

“我们现在常说要有好身体就得有个好心情，其实预防老年痴呆也一样，好心情会使大脑变得活跃起来。”专家说，老人可以多培养一些兴趣爱好，多和外界交往，这样自己的心态会变年轻。“别小看和的交流，这对老人来说很重要，它一来能锻炼反应能力，二来能锻炼语言沟通能力，是健脑的好方式。”另外，运动也是很好的健脑方式，打太极、健步走这些都是适合老人的运动，如果身体虚弱不能外出运动，也可以在家里做做手指运动，一样有健脑的作用。

**护理的技巧：**  
**教你应对两大难题**  
**难题一：如何应对记忆障碍？**  
忘词和记不住事情，甚至不知身在何处，这些都是老年痴呆患者经常出现的症状。以下方法可以帮助患者克服记忆障碍：  
日常按一定顺序安排患者每天要做的事情；小便条、日历、闹钟都是帮助记忆的好方法，对家里和常去环境中的家具和物品做上标记，如标明方向和名称，减少因忘词而产生的挫败感；把重要信息写在本子上，如电话号码、名字、约会、想法和观点等；选择在患者状态最好的时候，处理一些相对复杂的事情，持续的记忆刺激可以减缓病情进展，刺激形式包括跳舞、唱歌、填字游戏、阅读、画画等。

**难题二：如何应对交流困难？**  
老年痴呆患者的另一个常见问题是交流困难。他们有时很难找到合适的词来表达自己的意思，同时也很难理解其他人说的话。没有了彼此之间的交流，患者会感到孤独和不被理解，家人也会感到更加痛苦和不安。  
如何使交流变得更容易？交流方式尽可能简单，如简单的词语、短句或患者熟悉的方式；重视眼神交流，避免噪音、音乐、电视等干扰因素；重复表达，确保患者能够理解，也可以要求患者跟着重复；用不同的方式表达：“告诉”和“展示”的效果可以不同，辅以手势和肢体语言更有助于交流；多鼓励，切忌催促，适时幽默一下，以缓解紧张情绪。

**预防的方法：**  
**多与人交流很重要**  
一个人的情绪和精神状态会对大脑产生非常明显的影响，我们有时候会说人“气糊涂”了，这也就是情绪对大脑的影响。

“我们现在常说要有好身体就得有个好心情，其实预防老年痴呆也一样，好心情会使大脑变得活跃起来。”专家说，老人可以多培养一些兴趣爱好，多和外界交往，这样自己的心态会变年轻。“别小看和的交流，这对老人来说很重要，它一来能锻炼反应能力，二来能锻炼语言沟通能力，是健脑的好方式。”另外，运动也是很好的健脑方式，打太极、健步走这些都是适合老人的运动，如果身体虚弱不能外出运动，也可以在家里做做手指运动，一样有健脑的作用。

## 坚果飘香 吃出健康

秋冬季节正是各类坚果上市的好时节，花生、杏仁、核桃、松子……坚果家族的成员可谓是种类繁多。闲暇无事的时候抓一把在手里慢慢品，与友人聚会时就着几口白酒一同吃，家庭宴会后边看电视边嚼一点，坚果似乎在许多场合都能让人一饱口福。

**个小营养高 配餐要精道**  
坚果不但营养丰富，还具有不同的保健功效。

**核桃仁** 核桃富含植物蛋白质与磷脂，蛋白质是维持生命活动最基本的营养素。磷脂能增加细胞的活性，对保持脑神经功能、皮肤细腻、促进毛发生长等起重要作用。它还含有多种不饱和脂肪酸，可降低胆固醇，对预防动脉硬化、高血压、冠心病等非常有益。

**花生** 花生历来有“长生果”的美称，含有丰富的脂肪、卵磷脂、维生素 A、维生素 B、维生素 E 以及钙、磷、铁等元素。据资料显示，经常食用花生仁能起到滋补益寿的作用。

**松子仁** 适量吃松子仁，可防止胆固醇过高而引起心血管疾病。松子仁中所含的磷脂对脑和神经系统也大有裨益。

**腰果** 腰果含铁量丰富。铁有助于给全身供氧，缺铁会导致疲劳和注意力减退。其次它含有丰富的油脂，不仅可以润肠通便还有助于润肤美容。腰果中维生素 B1 的含量仅次于芝麻和花生，有补充体力、消除疲劳的效果。

“就中国人的饮食习惯来说，坚果的食用方法主要是干食与入菜。坚果类食物所含营养丰富，但必须注意与主副食合理搭配。”专家表示，坚果毕竟是零食，在日常生活中，我们要正确认识主副食与零食的关系，食用零食一方面为了满足口感需要，另一方面是补充主副食中营养素所缺。

一般来说，像核桃、杏仁、榛子、芝麻等坚果类食物都是高脂高热量的，肥胖、高脂血症、糖尿病等患者本身就需要严格控制热量摄入，因而这类人群每天若摄入过多坚果，则不利于基础疾病的控制。而且，像花生等坚果类食物中含有大量的植物蛋白质，所以肾功能不全、尿毒症患者更不宜过多食用。建议一般人群每周可吃 1~2 次坚果，每次以 25 克左右为宜。

**秋日食坚果 润泽最重要**  
秋季气候较为干燥，早晚温差较大，这个时期人们的抵抗力相对较弱，稍不注意就会引发疾病，因而应多吃些滋润润燥、补脾健胃的食物。

“秋季饮食应以滋润润燥为主，坚果类食物含脂肪丰富，能够起到较好的润泽作用，有助于人体维护皮肤、粘膜完整，抵御微生物的入侵。”专家提示，处于生长发育阶段的青少年对营养素需求量大，故平时选用坚果作零食是健康的选择。孕期与哺乳期的妇女因生理原



因，需要量增加，所以孕妇多嘴馋，东吃瓜子西吃松子属情有可原。

问及适合这个时节吃的坚果类菜品，专家为读者朋友们推荐了几款。家中有孩子和孕妇的，可以用高压锅做花生炖木耳排骨，其中花生最好选红衣的，这道菜有助于补充铁质与蛋白质。老年人消化能力减弱，可考虑制作芝麻粉烙饼，主料选取玉米粉和面粉、芝麻粉，将三种粉以 1:1:1 加水混合，在平底锅中加入少量油，倒入粉液，烙成薄饼状，出锅后可卷入胡萝卜丝、生菜与西式火腿丝，蘸上可口调料酱，配豆浆、牛奶可做风味早点。

(苗露)



## 一次献血 400ml 更有益

对于献血者来说，一次献血 200ml 不足体内血液总量的 5%，由于量少，并未涉及到体内的神经内分泌调节系统。而每次献血 400ml，能够涉及到体内的调节系统，促使暂存于肝脾等脏器内的血液参加到血液循环中去，刺激新鲜血液再生，有利于降低血稠度，能有效地避免心脑血管疾病的发生。

对于用血的患者来说，血液来自同一个人就比来自两个人的血液更安全，大大减少了感染机会，对于提高临床输血的安全性意义更大。一次献血 400ml 与献血 200ml 相比，可以成倍地节约血源，提高工作效率，减少差错机会，也有利于成分血的制备和推广。

(申飞)

## 定期献血 有利身体健康

人进入成年之后，血细胞主要由骨髓来制造，平均每天可造出 15 亿个血细胞(约 40 毫升血量的细胞)，同时也有相应数量的血细胞衰老死亡。骨髓造血功能也同全身其他器官一样，随着年龄的增长而逐渐减退。坚持长期适量献血的人，由于骨髓造血系统不断受到激发，保持较旺盛的新陈代谢，不断产生出更具生命活力的年轻血细胞，新鲜的血细胞的比例明显高于未献过血的人。

当人们献血后，血液中血脂和胆固醇随之减少，降低血液粘稠度，加快血液流速，脑血流量也随之增加，血液中的脂肪、重金属等物质不易粘附于血管壁，从而起到预防心脑血管疾病的作用。

(申飞)

## 一些胃肠药物 怕“吃醋”



醋是家里常见的调味品，具有促进消化、增进食欲的功效。不少人喜欢吃醋，但有不少胃肠药物怕“吃醋”：

1.抗酸药物 大部分胃病是胃酸过多引起，需要服用抗酸药，常见的有小苏打、达喜、胃舒平、洁维乐等。这些药物是通过跟胃酸中和而发挥作用的，服药前后如果食用了醋，会使抗酸药物药效打折扣，甚至失效。

2.一些抗生素 庆大霉素、红霉素等抗生素需要在弱碱性环境(小肠)下吸收而起效，在酸性环境下这些抗生素容易降解或不易溶解。食醋改变了这类抗菌药吸收环境的 PH 值，影响其吸收，降低药效。

需要指出的，食醋本身也会加大胃内酸度、加重胃腐烂或胃溃疡。所以，爱吃醋的胃病患者要忍痛割爱，最好不吃醋，特别是抗酸药物使用期间。

(乐湘华)