

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，如果不说话，没有人看得出她在8年前就患上了轻

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。”

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非常丰富，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因含有较大量的植物蛋白质，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，因而应多吃些滋阴润燥、补脾健胃的食物。

“秋季饮食应以滋润化燥为主，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

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。“别小看和人交流，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。

(尤琪)

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。不少人喜欢喝醋，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)



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)