

防记忆被“抹去” 要早防早筛查

阿尔茨海默病在老年人群中发病率越来越高,提早筛查了解自身记忆力,可更有效、全面准备应对

健康福建
科普先行

福建省卫健委 联合出品
海峡都市报

N海都记者
林宝珍

阿尔茨海默病(AD)是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病。主要表现为记忆力减退、语言表达能力下降及逻辑思维障碍等,最终发展为生活完全不能自理。目前该病无法治愈,只能通过正确的措施,改善和延缓病情。今年世界阿尔茨海默病日(9月21日)的主题就为“知彼知己 早防早智——携手向未来”,聚焦于早期筛查、早期诊断。

筛查:“画钟测试”适合所有老年人群

提早通过筛查了解自身的记忆状况,可以更有效、更全面地准备、应对、克服和战胜阿尔茨海默病对自己和家人的侵扰。

“画钟测试,也称时钟

绘制测试(CDT),简单易行,是目前医院里广泛使用的认知筛查工具,可以快速反映出老人对时间概念的理解以及抽象思维能力与记忆功能是否正常,

其测试结果是评估阿尔茨海默病等疾病风险的重要依据,适用于所有老年人群。门诊常通过画钟试验来快速了解老年人的认知状况。”林红表示。

此外,目前对记忆力减退或有明确家族病史的老年人,还可以做基因检测和生物标志物(抽血+腰穿)筛查,提早发现相关病理改变。

照护:不指责、不埋怨,督促合理用药

在居家照护方面,对于生活能力保留得相对较好的阿尔茨海默病患者,家人起到帮助和引导的作用即可,鼓励患者自

己的事情自己做,多做听说读写相关训练,多动脑;对于中重度患者,照料者应做好监督、照护工作,注意防范患者因记忆

力衰退发生危险(如忘记锁门、忘记关火等),在患者的口袋里放置联系信息或定位仪防走失。平时多鼓励患者做

力所能及的家务,积极参加集体活动,让患者处于轻松愉快的氛围中,不指责、不埋怨,督促患者按时服药。

我省滨海风景道 2024年将建成

全长1250公里,争取“十四五”末全面贯通;十年来,我省综合交通发展总体水平迈进全国先进行列,在全国率先实现市通高铁、县通高速、镇通干线、村通客车

N海都记者
陈江燕

9月21日,省委宣传部召开“牢记使命 奋斗为民”系列主题新闻发布会,为省交通厅专场。省交通厅有关负责人介绍了我省“跨山越海,勇当新福建开路先锋”的有关情况。

十年来,全省交通运输系统逢山开路、遇水架桥,持续推动福建交通“由通向畅、由畅向优”跃升,全面建成“两纵三横”综合运输通道,在全国率先实现市通高铁、县通高速、镇通干线、村通客车,综合交通发展总体水平迈进全国先进行列。值得一提的是,全长1250公里的福建滨海风景道将在2024年基本建成,并争取在“十四五”末实现全面贯通。

所有县市15分钟内上高速 福厦迈进“地铁时代”

我省构建覆盖广泛、高效便捷的公路网络,干线路网综合服务水平位居全国第四。全省现有公路11.1万公里,实现所有县市15分钟内上高速,所有县城都连接了二级及以上公路。

十年来,全省新增高速公路3339公里,总里程达6156公里,综合密度居全国前列,全省超过80%陆域乡镇实现30分钟内上高速,省级以上产业园区、重要交通枢纽100%通达高速公路。普通国省道

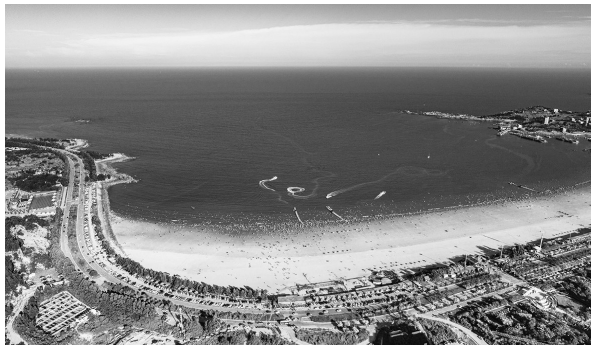
年均建成里程超500公里,通车总里程超过11000公里。

十年来,全省建成农村公路9.4万公里,建成了资源路、产业路、旅游路1380公里。高品质的农村路网修到园区、景区、家门口,连上产业园、种植园、养殖区。

全省新能源公交车占比超过80%,位居全国第四位;福州、厦门迈进“地铁时代”,武夷新区开通了轻轨交通。所有设区市建有便捷换乘的综合客运枢

纽,所有机场、动车站、客运码头100%配套了公路客运站或公交站,中心城区实现公交站500米全覆盖。

我省有效服务“一带一路”建设,以航运为主题,打造“丝路海运”品牌,连续举办4届“丝路海运”国际合作论坛,联盟成员达270家,94条命名航线通达31个国家和地区的108座港口,累计开行超9000艘次,完成集装箱吞吐量超1000万标箱。



G228线惠安段美如画(部门供图)

厦门港成全球领先 5G全场景应用智慧码头

我省持续深化港口管理体制改革,整合形成4个清晰定位、科学分工、协同发展的沿海港口,其中3个已发展为亿吨港。厦门东南国际航运中心地位更加明显,集装箱吞吐量排名提升至全球第13位、全国第7位,打造全省公共码头投资、运营和资本运作平台。

十年来,全省港口吞吐能力显著提升,建成了湄洲湾40万吨级深水主航道、罗屿40万吨铁矿石泊位等一批重大工程,沿海港口拥有生产性泊位430个,货物实际通过能力超8亿吨、集装箱超2100万标箱,可停靠世界最大的集装箱船、油轮和散货船。

十年来,我省港航经济产业持续壮大,沿海港口货物吞吐量从2012年的4.14亿吨增长到2021年的6.92亿吨,增长了67%;集装箱吞吐量从1073万标箱增长到1746万标箱,增长63%;运输船舶载重量从687万吨发展到1645万吨,增长了129%。

厦门港相继建成全国第一个拥有自主知识产权的全自动化码头,全球领先的5G全场景应用智慧码头,全国首个全流程智能化改造的集装箱码头,首创了港口收费无纸化结算平台、引航船舶信息可视化平台。福州港江阴港区实现了船舶配载、泊位计划等生产作业自动化。

寓教于乐 护河爱水

《福州市城市内河管理办法》普法宣传活动在光禄坊公园举行

海都讯(记者 唐明亮 包华) 9月21日下午,由福州城乡建设局主办的“喜迎二十大《福州市城市内河管理办法》普法宣传活动”在安泰河旁的光禄坊公园举行。“喜迎二十大《福州市城市内河管理办法》普法宣传活动”以“内河普法”和“护河爱水 清洁家园”为主题。活动现场通过分发普法宣传手册、问卷调查、趣味游戏等与市民和游客互动,宣传垃圾分类工作,展示福州河道治理成效,推广城区内河文化旅游。

记者在现场看到,在普法宣传方面,工作人员邀请市民和游客观看《福州市城区水系治理大事记》宣传墙,通过内河治理前后对比图,直观感受福州内河治理成效。志愿者通过发放讲解《福州市城市内河管理办法》《城镇污水排入排水管网许可管理办法》等普法宣传手册,让广大市民了解法规,共同参与爱河护河,共建美丽内河环境,形成共治、共享的良好局面。

在趣味游戏方面,活动现场设置了三个互动区,市民参与活动,即有机会获得内河游船票、毛巾、抽纸、牙膏牙刷等奖品。

福州市城乡建设局相关负责人表示,希望通过这次活动,能让市民和游客感受福州水系治理的成效,能主动从我做起,从身边做起,护河爱水,清洁家园。

打造“东南海韵魅力闽道” 确保“十四五”末全面贯通

据介绍,福建省滨海风景道主要依托国道228建设打造。这条国道北起辽宁丹东,南至广西东兴,全长6951公里。我省境内总长1250公里,起于宁德福鼎,终于漳州诏安,由北往南依次经过宁德、福州、莆田、泉州、厦门、漳州6个滨海城市、辐射50个美丽乡村、176个3A级以上旅游景区(点)、1500多个岛屿,其中已建路段约882公里,在建和待建路段约368公里,计划“十四五”期间

全面建成。

福建省滨海风景道的建设目标,简要概括为“1336”:即打造一张“东南海韵、魅力闽道”名片;把握“建设国内一流品质的旅游风景道、打造滨海全域旅游知名品牌、构建海上产融发展示范带”三个目标;构建“道路体系、服务体系、景观体系”三大体系;体现“地质大观、山海宁德”“有福之州、幸福之城”“妈祖圣地、美丽莆田”“宋元中国、海丝泉

州”“鹭岛花洲、自在厦门”“水仙名城、花样漳州”六大主题。

下一步,省交通运输厅将继续组织各地,加快完善公路沿线观景、停车等服务功能,综合提升服务品质,并围绕服务沿线文旅开发,全面辐射现有旅游景区、美丽乡村、特色产业,确保实现福建省的国道228项目年内全部开工、2024年基本建成、“十四五”末全面贯通。