

N海都记者 刘薇 通讯员 潘莹

家有一老,如有一宝。如果有一天,您家中的老人变得越来越健忘,穿衣洗澡吃饭变得困难,甚至性情大变异常暴躁,先别责怪他,他可能患上了阿尔茨海默病。

今天是世界阿尔茨海默病日。泉州医生提醒,阿尔茨海默病越早诊治效果越好,及时干预可有效帮助延缓病情进展,很大程度提高患者生活质量。

疾病夺走他的记忆 生活也变得难自理

9月20日上午,泉州70岁的张大爷又一次被他的女儿带到泉州市第一医院老年病分院。最近,素来温和儒雅的他性情大变,儿女们对此分外头疼。

张大爷是一位阿尔茨海默病患者。几年前,张大爷退休在家后,平日里会帮忙买买菜,做些家务。后来,家人发现他容易忘事,比如炒菜忘放盐,有时候老伴问他今天星期几,他也想不起来。刚开始,家人以为张大爷是人老了变得健忘。可一段时间后,平时干练整洁的张大爷竟变得邋里邋遢,要么扣错扣子,要么胡乱穿衣服。家人将他送去医院一查,才发现他患上了阿尔茨海默病。

当时,医生给予张大爷生活指导,并建议他坚持服药治疗。然而,张大爷和他的家人都没太重视,药也是吃一顿忘一顿。时间一晃五年过去,张大爷的记忆力越来越差,一些熟悉的人都想不起来了,甚至还老把自己“弄丢”。为此,张大爷的家人曾多次报警寻人,因为子女都忙于工作,最终只能把张大爷锁在家里。

这几年,张大爷的生活自理能力越来越差,甚至出现大小便失禁的情况。以往温和儒雅的他最近更是性情大变,喜怒无常。

变得喜怒无常 温和儒雅的他

今天是世界阿尔茨海默病日;医生提醒:几类人群要引起重视,一旦发现异常应及时就诊



建隆图

发现异常及时就诊 越早诊治效果越好

阿尔茨海默病被人们称为“脑海中的橡皮擦”,这是一种起病隐匿且无法治愈的神经系统退行性病变。它缓慢地、进行性地破坏大脑功能,导致患者认知能力下降,行为、人格、性格和精神障碍,甚至导致生活不能自理。

据悉,阿尔茨海默病是老年期痴呆最主要的类型。国家卫健委此前发布消息指出,我国60岁及以上老年人中约有1500万痴呆患者,其中1000万是阿尔茨海默病患者。世界卫生组织发布预测数据,到2050年,全球痴呆症患者人数预计将增加到1.52亿人,其中,有大约60%到70%为阿尔茨海默病患者。

“早干预、早治疗”是医学界对于阿尔茨海默病的一致建议。然而,现实社会中,阿尔茨海默病面临“三低”尴尬:认知程度低、就诊率低、接受治疗的比例更低。泉州市第一医院老年病分院神经内科吴志生主任介绍:“阿尔茨海默病患者早期症状比较隐匿,通常表现为记忆力减退,比如忘记刚发生的事情和要做的事情;中期则出现生活自理能力受损及判断理解能力下降,如穿衣困难,不会系纽扣,忘记时间,容易迷路;到了晚期,患者吃饭穿衣常需要他人照顾,不认识熟悉的人,还会出现大小便失禁。此外,还会伴随着性格情绪改变和精神行为异常等症状。”

吴主任指出,这几类人群通常更容易患上阿尔茨海默病:65岁以上老年人,有阿尔茨海默病家族史的人,既往有脑出血、脑梗死、动脉硬化等病史的人,生活方式不良的人及有高血压、糖尿病等慢性疾病的患者。

“这几类人群要引起重视,一旦发现异常应及时就诊。及时干预可以有效帮助延缓病情进展,从很大程度提高患者生活质量,越早诊治,效果越好。”吴主任说。

阿尔茨海默病患者 在生活中要注意什么?

吴志生主任从饮食、生活习惯、运动等方面给予阿尔茨海默病患者及家属建议。

1. 饮食方面:平时应以清淡的食物为主,尽量少吃含糖、盐、油较多的食物。可多吃一些富含胆碱的食物,如豆制品、蛋类、花生、核桃、鱼类、肉类、燕麦、小米等;食用富含维生素B₁₂的食物,如动物的内脏、海带、红腐乳、臭豆腐、大白菜和萝卜等,能够预防阿尔茨海默病。

2. 生活习惯方面:煮饭时避免或减少使用铝制的炊具和餐具。每餐吃七分饱即可。进食时要多咀嚼,不吃食物时也可进行空咀嚼。积极防治便秘。少饮或不饮烈性酒。不要吸烟或远离二手烟,有吸烟习惯的老年人应积极戒烟。

3. 运动方面:积极参加体育活动,可通过打算盘、在手中转动健身球、练习双手空抓、练书法、弹奏乐器等方式来运动手指;勤动脑,进行一些脑力活动,如看书、下棋等。

秋老虎回扑 这种食物可以多吃

海都讯(记者 吴日锦 林良标) 秋分将至,这两天“秋老虎”回扑得有点凶猛,泉州多地最高气温达到32℃以上,高热与干燥再次袭扰而来。近日,海都记者邀请泉州市中医院副院长阮传亮博士,从饮食的角度为市民开出“打虎”良方。

俗话说“荷莲一身宝,秋藕最补人”。阮传亮介绍,进入秋季天气较为干

燥,从饮食养生的角度来说,这个时节应注意滋阴润燥,而新鲜的莲藕正是当下养阴清热、润燥止渴的“好处方”。

中医认为,鲜藕甘寒多汁,能清热生津而止渴,还能凉血,散瘀,止血;而藕煮熟食能和胃健脾、益血,凡脾虚、血虚者,可用作常食之品。建议脾胃虚弱、心脾两虚、脾虚食滞的

朋友,可以经常食用煮熟的莲藕或熬浓藕汤饮用,可以起到健脾开胃,益血补心的功效。

最近“秋老虎”正盛,高热与干燥并存。不少人容易口渴、咽干、皮肤干燥,严重者还会出现便秘的情况。而将鲜藕榨汁饮用,既能退高温又可缓解口渴。此外,还可以加入鲜梨汁、甘蔗汁或者

蜂蜜混合饮用,这样效果更佳。

阮传亮介绍,女性朋友平时多吃莲藕也有好处,民间有“男不离韭、女不离藕”的说法。意思是男人要多吃韭菜,女人要多吃莲藕。莲藕是女性的“养血宝”,这是因为藕的通达能力很强,在养阴的同时又具有活血化瘀的作用,一补一疏,对女性的经带胎

产有着很好的调理作用。

现代营养学也十分认可莲藕的营养价值,认为它有降糖降脂益肠道、抗衰老补维C、减躁减压、补血益神助消化、补充维K防出血、祛痰镇咳防哮喘等功效。另外,莲藕能清心除烦,可有效缓解女性心烦失眠等症状。日常可将鲜藕炒吃,也可食用藕粉。

药膳推荐

阮传亮为大家推荐了一道药膳——莲藕老鸭汤。

材料:取莲藕500克,鸭肉250克,沙参20g,百合15g,姜片、葱段、盐等调味品适量。

做法:藕洗净后刮去外皮,再切成滚刀块;鸭肉切成块,洗净焯水;沙参、百合水泡,换水两遍;将所有材料放到砂锅中加入适量的水后煲炖,肉熟汤成,起锅放盐。

功效:该药膳可清香开胃,滋阴润肺,适合气阴两虚的人群。如慢性咽炎病人、干咳少痰的慢慢支病人、口干喜饮的糖尿病病人或是熬夜一族等。

日春茶业

日春 RICHUN TEA

真品质 不二价

分类信息

广告热线:0595-22567990
13505004222

遗失声明

鲤城区绿光餐饮店(统一社会信用代码:92350502MA32QAJH3X)遗失泉州市鲤城区市场监督管理局于2019年6月6日核发的食品经营许可证正、副本,许可证编号:JY23505020104404,现声明作废。