

老人常“犯糊涂”不妨挂张身份卡

重阳节,省马王堆疗养院专家教您如何照料老年痴呆症患者

10月23日是重阳节,每年这个时候,敬老爱老就成了人们关注的主题。但今年有一个沉重的数据格外引人关注,据调查,在脑中风、阿尔茨海默病(老年痴呆症)患者中,仅有20%左右接受了系统的康复治疗。

重阳节当天,湖南第八届关爱老年人健康周活动启动,活动期间,活动承办单位省马王堆疗养院护理处主任龚放华、康复医学科邓景贵教授分别针对阿尔茨海默病患者的康复及护理进行了详细的讲解。

给患病老人随身挂张身份卡片

“我家老伴儿从前年起就开始出现老年痴呆症状了,刚开始是交代他的事情转瞬即忘,拿动的东西随手乱放,到后来连自己有几个孩子都不记得了,一家人看着光着急,可除了吃药又不知该怎样照顾。”家住长沙高新区麓谷某社区的李奶奶向记者坦言,老伴儿的阿尔茨海默病让一家人担心不已又束手无策。

专家告诉记者,李奶奶的困惑,正是绝大多数阿尔茨海默病患者家庭的困惑。“阿尔茨海默病是家庭护理中难度最大的一种,目前还没有根治的药物和途径,因此,做好阿尔茨海默病老人的护理就显得尤为重要,决不能任其发展。”龚放华说道。

龚放华介绍,在家庭安全护理方面,阿尔茨海默病老人行走时应有人扶持或关照。“阿尔茨海默病老人记忆力减退,认知功能障碍,常常走失、迷路,甚至无法判断自身安全,所以应该重视他们的安全问

题。”龚放华说,护理阿尔茨海默病老人,应将写有患者名字和照料者姓名、联系方式的标签缝在衣领上或给患者戴上标记的手圈,衣服口袋中最好放一张写有患者姓名地址联系电话的卡片或布条,如万一走失,便于寻找。

康复训练可让患病老人生活自理

是否患上阿尔茨海默病后,老人的情况会越来越糟糕?邓景贵教授对此表示否定。“事实上,在积极治疗的同时,尽早全面地进行康复训练,能够在很大程度上帮助阿尔茨海默病老人恢复基本的生活功能,至少知道,哪些事能做,哪些不能做。”

邓景贵表示,阿尔茨海默病老人的康复训练主要包括记忆训练、思维训练、注意力和集中力训练、视觉障碍训练、语言功能训练等。

记忆训练:帮助病人记住居住的环境、周围的人,如让病人看电视新闻,然后提问新闻的大概内容,可以经常询问,让病人回答。

思维训练:让病人做一些简单的分析、判断、推理或者是计算的测试,譬如,可问“狗会做哪些事?”多做类似训练,可改善病人的思维能力。

语言训练:陪护者应让患者读书看报,多与之交谈,对患者小的进步及时鼓励,树立病人康复的信心。

睡眠训练:病人常有日夜颠倒现象,白天瞌睡,而夜里又不能入睡。对此,陪护者应帮助病人改变这种习惯。

■记者 洪雷 实习生 李志刚 通讯员 张维夏



健康资讯

贫困患者可到省中医附一医院免费做白内障手术——记者日前从省中医附一医院了解到,近期,该院将为省市医保的贫困白内障患者实施全免费手术,凡符合条件和手术指征的白内障患者持单位或居委会出具的身份及经济状况证明和医保证明,都可到该院就诊。具体情况患者可拨0731-85600454,0731-85600447咨询。

■记者 洪雷 实习生 李志刚 通讯员 胡翠娥

湘雅专家手术演示折服海外同行——日前,印度尼西亚一家医院收入一名主动脉夹层患者,大动脉即将破裂,生命危在旦夕。由于当地医生处理此类患者经验很少,特邀我国血管外科专家、中南大学湘雅二医院血管外科主任舒畅教授前往当地会诊并进行手术演示。手术演示后,院方当即提出派医师来湘学习深造。

■记者 洪雷 实习生 李志刚 通讯员 洪兵 王沙龙

中欧专家齐聚湘雅探讨胰腺外科新技术——日前,由中国医师协会和中南大学湘雅三医院共同举办的国家级医学继续教育项目“中欧胰腺外科专业新技术、新进展学术研讨会”在长沙召开,多位国内和欧洲知名胰腺外科专家齐聚一堂,就胰腺外科专业发展新趋势和当前热点、难点展开探讨。

■记者 洪雷 实习生 李志刚 通讯员 余希 蒋凯

骨质疏松频致骨折,患者病房扎堆,专家称国人补钙误区多 喝骨头汤能补钙?专家:不靠谱

本报10月24日讯 “平地上摔了一跤,没想到摔骨折了!”近日,78岁的周媵也住进了湖南省中医院骨科病房。据了解,在骨科病房的老年患者,和周媵一样,因骨质疏松导致骨折的患者占了相当一部分。

骨质疏松发病现状如何,中老年人如何补钙?记者日前采访了卫生部营养标准委员会委员、北京协和医院临床营养科著名营养专家于康教授,著名女子排球健将郎平等。

50岁以上女性发生率达33%

“目前,骨质疏松症已影响到了上亿中国人。”于康说,骨质疏松症是随着年龄增长,人体骨量减少引起骨的微观结构退化,致使骨的脆性增加以及易于发生骨折的一种全身性骨骼疾病。据调查发现,骨质疏松引起的骨折,50岁以上的妇女每3人就有1人,50岁以上的男性每5人就有1人。

于康介绍,造成骨质疏松症的原因有:第一,中国老百姓的奶制品摄入量太低,仅为欧美标准的三十分之一;第二,大家日常的饮食里头有一些影响钙的因素存在,如菠菜、茭白、咖啡和浓茶等;第三,我们很多的钙是来自于植物性的,补钙的效率比奶制品弱。

还有一些传统的观念也可能有影响,比如说喝点骨头汤补钙,实际上骨头汤的钙和自来水的钙是一个水平,什么也补不进,但很多人仍笃信这个。

常人每天需补充800毫克钙

据于康教授介绍,从饮食来讲常人每天需要800毫克左右的钙,50岁以上人群需1000毫克的钙。但据调查,中国居民每天从食物中摄取的只有400毫克左右,所以我们需要多摄入一些高钙食物或额外适量补充钙制剂。另外,各个年龄段的人都应该对预防骨质疏松和补钙引起足够重视。比如30岁年龄段的女性,在孕期和哺乳期会动用母体骨骼中的钙,使骨钙溶出;40岁以后的女性,体内雌激素水平开始走下坡路,使骨量流失更严重,对骨骼健康产生影响;而到了50岁,人体缺钙和随之产生的钙代谢紊乱是老化和衰老的主要原因之一。这些因素最终都可能导致骨质疏松。

郎平在接受记者采访时称,她补钙是从上个世纪八十年代开始的。“到90年代初我从怀孕一直到生孩子当时我在美国,医生介绍我要补钙,这样接触到了钙尔奇。”郎平说,她一直都在服用,效果非常好。每年体检,骨骼各项指标都很正常。

■记者 张春祥 洪雷



悠派美容

祛眼袋

请认准专利号 谨防假冒 专利号:ZL03225138.6

悠派 美容国际连锁,您的眼袋专家!
十五年品牌 值得信赖



祛眼袋前 男 祛眼袋后



祛眼袋前 女 祛眼袋后

祛眼袋

——我们更专业

不开刀、不手术、不吸脂、不松弛皮肤、即做即走

0731-89796728 89796738

网址:www.csypmr.com 香港:00852-23887068

地址:长沙市五一中路389号华美欧大厦703室(银华酒店马路对面) 可乘12路、117路、118路、312路、旅1等,到韭菜园站下车即到。

脱发可补发



补发前 补发后

即发集团引进国外全新补发技术,选用100%优质真人发,移植到全仿真头皮上,无须手术,无痛苦可为各种脱发患者进行补发,补发后可随意吹、洗、烫、焗油及剧烈运动,可随到随补,立竿见影。(终身护修)

本店已成功为数千名脱发患者解决了脱发烦恼,有意者,可到本店观摩真实效果,节假日不休。

电话:0731-85361231 85604329

地址:长沙市人民中路286号上城星座军天酒店22楼2220室(窑岭十字路口)(原人民中路228号恒福大厦3168室)

湖南性保健研究所 附属医院

专业男科 只为男人

健康热线: **8384 6666**

地址:长沙车站南路715号(火车站南1公里)