

■养生之道

预防关口前移

阿尔茨海默病预防与干预核心信息知多少?

每年9月21日是世界阿尔茨海默病(又称老年痴呆)主题日,今年的主题是“知彼知己、早诊早智”,旨在强调知识的力量,号召通过宣传,启发大家认识到失智症的预警信号和及时诊断的重要性。



■退休生活秀

小盘小碗
盘光碗净

老伴新买了一摞小碗小盘,宣布以后就用这些盛菜装饭,大家吃七分饱就成。他说:“咱家这些孩子,吃饭不是以吃饱了为原则,而是吃得不想再吃了才停筷。咱们做的饭菜多又爱劝食,既浪费了食物,又不利于大家身体健康。”

他说得有道理,现在生活好转,餐桌上也丰盛起来,孩子们想吃什么,我一定满足。孙女天天抱怨,说我拖了她减肥的后腿。

我们开始给一日三餐“瘦身”,每日菜的数量不变,但改用小盘,分量减少。粥品也改用小碗,从源头上强制推行“七分饱”。

改制三天,天天盘光碗净,孩子们并无不适应,表示其实吃这么多正好,这才是“饱了”的最佳界限,原来那属于吃撑的范畴。吃多了,人也不想动弹,越懒越馋,越馋越懒,非常不利于健康。

这些天,我和老伴又在研究食谱,把重点放在营养方面。老伴负责买菜,买时就“克扣”了分量。孙女现在吃饭也细嚼慢咽了,我怕她没吃饱,准备再做一份给她。她一把拉住我:“好奶奶,您要是再做,我肯定忍不住吃,嘴倒痛快了,可卡路里伤不起呀。”

如今,随着生活条件日渐改善,吃饭已经不单是为了填饱肚子,人们对饮食提出了更高的要求,不仅要计算营养成分,还要防止卡路里超标。老伴的小碗小盘上餐桌,只是防浪费的开始,从量少到质变,任重道远。

山东 李秀芹

阿尔茨海默病,是老年期痴呆最主要的类型,表现为记忆减退、词不达意、思维混乱、判断力下降等脑功能异常和性格行为改变等,严重影响日常生活。年龄越大,患病风险越大。积极预防和干预能够有效延缓疾病的发生发展,提升老年人生活质量,减轻家庭和社会的负担。

为增强全社会的老年期痴呆预防意识,推动预防关口前移,提高预防知识水平,降低老年期痴呆患病率增速,提高老年人的健康水平,2019年,国家卫健委印发了9条阿尔茨海默病预防与干预核心信息。主要内容如下:

一、形成健康生活方式 培养运动习惯和兴趣爱好,健康饮食,戒烟限酒,多学习,多用脑,多参加社交活动,保持乐观的心态,避免与社会隔离。

二、降低患病风险 中年肥胖、高血压、糖尿病、卒中、抑郁症、听力损失、有痴呆症家族史者,更应当控制体重,矫正听

力,保持健康血压、胆固醇和血糖水平。

三、知晓阿尔茨海默病早期迹象 包括:很快忘掉刚刚发生的事情;完成原本熟悉的事务变得困难;对所处的时间、地点判断混乱;说话、书写困难;变得不爱社交,对原来的爱好失去兴趣;性格或行为出现变化等等。

四、及时就医 老年人若出现阿尔茨海默病早期迹象,家人应当及时陪同到综合医院的老年病科、神经内科、精神/心理科、记忆门诊或精神卫生专科医院就诊。

五、积极治疗 药物治疗和非药物治疗可以帮助患者改善认知功能,减少并发症,提高生活质量,减轻照护人员负担。可在专业人员指导下,开展感官刺激、身体和智能锻炼、音乐疗法、环境疗法等非药物治疗。

六、做好家庭照护 家人掌握沟通技巧、照护技能以及不良情绪的调适方法,在日常生活中协助而不包办,有助于维持患者现有功能。应当为患者提供安全的生活环境,佩戴防走失设备,预防伤害,防止走失。

七、维护患者的尊严与基本权利 注重情感支持,不伤其自尊心,沟通时态度和蔼,不轻易否定其要求。尊重患者,在保障安全的前提下,尽可能给予患者自主自由。

八、关爱照护人员 患者的照护人员身心压力大,要向照护人员提供专业照护培训和支持服务,维护照护人员身心健康。

九、营造友善的社会氛围 加强社会宣传,减少对患者的歧视,关爱患者及其家庭,建设友好的社会环境。

刘莉

■助力养老

多为老人添置一些“防护小物件”

近日,武汉武泰闸社区免费帮老人安装防护物件,包括爱心扶手、声光控节能灯、出门提醒器等。

年纪一大,生活上的难处也就接踵而来。上下楼不方便、忘带钥匙、水和电器未关就出门了……极易造成各种事故。让这些适老辅助型小物件“帮把手”,既实用又人性化。

但仔细看看身边的老人家里,添置了这些适老化小物的少之又少。一方面,社会对给老人添置这些的重要性普遍认识不足。另一方面,有些老人缺乏防患于未然的警觉之心,对该类物件信任感低。

同时,我国缺少适老辅助型物件市场。商家对研发、生产和推广老年用品的积极性不高。反观邻国日本,早在1993年,政府便制定了《关于促进福利用具研发及普及的法律》,规定由通产省为民间企业提供技术指导和资金支持,促进老年用品的研发和使用。他们在老年人辅助设施、无障碍设备和康复及护理用品上有多个全球独家技术专利,产品技术含量高。

我国已进入老龄化社会,但助老产品却跟不上需求。为改变现状,一是政府部门要为老年用品的研发生产单位提供资金支持和税收优惠,加大保护知识产权的力度,吸引更多企业来投资生产含有更多科技含量的助老产品。二是社区相关部门要为助老产品进家门提供各种推广便利。三是作为消费者,要舍得在老年用品上消费,既能提高老人晚年的生活质量,又促进了国内养老产业的兴旺发展,可谓一举多得。

上海 邓为民

“五色”风险评估
保障母婴安全

有危害母婴健康因素存在的孕产妇被称为高危孕产妇,而妊娠风险评估和管理能及时发现、干预这些风险因素,防范不良妊娠结局,保障母婴安全。

孕妇在孕13周前应到户口所在的社区卫生服务中心建立孕期健康档案并领取《孕产妇保健手册》,妇产科医生会根据高危因素用“五种颜色”分级标识,代表不同的风险预警:“绿色”表示没有合并其他疾病,情况基本稳定,属于低风险;“黄色”代表一般风险,“橙色”表示较高风险,“红色”表示高风险,“紫色”表示有传染病。医生会用不同颜色的贴纸

贴在保健手册的封面上,以提醒孕产妇本人和下次负责产检的医生给予相应的重视。

妊娠风险评估为“橙色”“红色”和“紫色”的孕产妇应作为重点人群纳入高危孕产妇专案管理,并根据具体的高危因素进行针对性的健康指导,全程动态监管,发现问题集中救治。高危孕产妇为了自身和宝宝的安全,要保持和社区妇幼医生的联系,知晓自己的高危因素和妊娠风险预警分类,并选择二级以上助产机构进行产前检查和分娩。

长沙市雨花区妇幼保健计划生育服务中心 彭璐

■祖孙乐

伯伯拜拜

奶奶老家的邻居见航航一家人回来了,都过来看看。奶奶要航航叫伯伯(báibái),航航招了招手作再见的手势,说:“拜拜~!”

扮靓

航航见幼儿园的小女生都扎着漂亮的小辫辫,回到家对妈妈说:“妈妈去给我买头发包,我也想扎小辫辫。”

过了一段时间,航航又说:“等我读中班了,我要在后面(用手在后脑勺上比划)留一坨(头发),那样好看!”

北京 王泱