

人老忘性大?

警惕“隐形杀手”阿尔兹海默症

63岁的李阿姨近年来记忆力下降得厉害,刚说过要做什么下一秒就忘了。最近一段时间,发展到了出门找不到回家的路,甚至不认识家人的地步。经过详细检查,诊断出李阿姨患上了阿尔兹海默症。

有数据显示,目前全球约有5500万痴呆症患者,其中60%至70%为阿尔兹海默症患者。由于容易导致其他疾病和意外事故,近10年来,阿尔兹海默症患者的死亡率呈上升趋势。也因其不易被发现,成为了危害老年人健康的“隐形杀手。”

阿尔兹海默症(Alzheimer's disease, AD)是发生于老年和老年前期、以进行性认知功能障碍和行为损害为特征的中枢神经系统退行性病变。临床上表现为记忆障碍、失语、失能、失认、视空间能力损害、抽象思维和计算力损害、人格和行为改变等。

阿尔兹海默症有如下症状

- 1、记忆力减退,以近期记忆力减退为主。
- 2、日常家务难以完成。
- 3、无法独立解决或计划问题。
- 4、出现视觉和空间意识问题。
- 5、熟悉的地点和时间定位不准确。
- 6、经常错放物品,无法回忆自己做事的经过。
- 7、在阅读、语言和交流方面的问题。
- 8、判断力变差。
- 9、情绪或性格出现变化。
- 10、社交恐惧等。

如果出现上述一种或多种症状,应该尽快去医院就诊,

如果确诊是阿尔兹海默症,尽早开始治疗有助于控制症状并减缓病情的进展。

预防阿尔兹海默症,应该避免以下十大不良习惯。

- 1、长期饱食。
- 2、轻视早餐。
- 3、甜食过量。
- 4、长期吸烟。
- 5、贪杯不止。
- 6、睡眠不足。
- 7、少言寡语。
- 8、空气污浊。
- 9、蒙头睡觉。
- 10、不愿动脑。

要做到以下几点:

1、保证充足的睡眠。建议晚上10~11点前上床睡觉,每天保证有7~8小时的睡眠时间。

2、合理饮食保护大脑。应尽量避免摄入防腐剂和人造色素,多吃抗氧化食品,摄入足够的维生素和矿物质。

3、坚持规律锻炼。建议每周至少3次30分钟的中等强度锻炼,如慢跑、快步走等。

4、戒烟限酒。

5、合理用脑。

6、培养爱好。放松大脑,充实生活。

7、多晒太阳。维生素D可提高大脑灵活度,增强记忆力。

8、倾诉交流。交流会使大脑语言中枢兴奋。

湖南省人民医院神内二科
高辉 胡晓红



劳者寿,宜“六要”

老年人劳动益寿,同时要把握“六要”。

要坚持,形成习惯 长寿老人基本都会每天坚持一定量的体力劳动。广西巴马百岁老人冉大姑说:“天天动,血脉通,脸色红,腰腿硬”。许多百岁老人都常年积极参加不同形式的劳动。

要保持情绪安定,精神愉快 老年人的劳动是以舒筋展骨、保健养生为目的,应在心情舒畅的情况下进行。如果在郁闷、情绪不宁、心烦意乱等情况下劳作,容易疲劳,达不到益寿的效果。

要量力而行,适可而止 劳动量宜小不宜大,时间宜短不宜长,力所能及而为之。《抱朴子·极言》说:“养生以不伤为本”“力所不胜强举之,伤也”。力量不行而勉强用力会受伤,劳动过度也可致病,这是因为精气过于耗损的缘故。

要劳逸结合,有劳有逸 养生学家主张“劳逸结合,有劳有逸”。劳动和休息要得当,不能久劳不休或久休不劳。

当外界环境恶劣时,不要劳动 如遇恶劣天气,则不应进行户外劳动,可改在室内做一些家务。《内经》说:天上的邪气盛,容易损害人的五脏;地上的湿气盛,容易损害人的皮、肉、筋、脉。

要避免冷暖失调 劳动时要避免过多的日晒风吹,勤于添减衣裳,衣着宽松舒适,避免大汗淋漓而感冒。同时,要讲究环境卫生,卫生条件不良的地方,老人最好少去。另外,要做好充分的准备工作。比如带好防护工具、饮水杯等,有高血压、心脏病等慢性病的老人还要带上药等。

广西钟山县中医院
主治医师 陆家仕

■ 退休生活秀

潮老头儿

父亲喜欢跟风,热衷于学习新的东西,乡亲们都称他“潮老头儿”。

那时微信刚火,父亲就跟上了节奏,往往是放下锄头就拿起手机,聊得不亦乐乎。父亲喜欢拉二胡,这些老朋友们基本都会点音乐,一个小小的微信群里,各自展示着“吹拉弹唱”的技艺,玩得有声有色。

这几年,老家开展起美丽乡村建设。父亲自称乡村“环保卫士”,拿着小喇叭,到处宣传生态环境保护理念,特别的积极。他还以身作则,带头不使用一次性碗筷,不焚烧秸秆等。为了让环保的观念深入人心,父亲建了微信群,群名是“谁不说家乡美”,带领群成员把老家的美拍出来到处晒。在父亲的带动下,

老家美起来了,绿起来了。父亲的朋友圈里,常有青山绿水、蓝天白云。我常常推荐给好友看,他们说那简直是世外桃源。

村里兴起了广场舞,一群大妈晚饭后在晒谷场翩翩起舞。父亲想跳,可实在难为情,最终禁不住大妈们的热情邀请,父亲跳上了广场舞,还积极动员几个老大爷加入了。于是,每天傍晚的广场舞,把宁静的小村渲染得格外热闹。一向对舞蹈不感兴趣的母亲,受父亲的影响也会扭上几曲。若碰上疫情反复,父亲又号召大家不要聚集,自己在家锻炼身体……

父亲就是这样,一直爱跟风还有点“潮”,这大概是他热爱生活的一种表达方式吧。

湖北 赵自力

■ 养老感悟

把给母亲的爱“升个级”

那回,我发现母亲弯腰从橱柜里取盘子时特别吃力,于是抽空细心研究,把传统的橱柜改成了易推拉的抽屉。看着母亲不必再费劲地弯腰低头,得心应手地找到她要用的物品时,我就不用担心母亲做饭时劳心劳力了。接着,我又把家里的卫生间也做了适老化改造。

母亲高兴不已:“这抽屉改得真好啊!这个小厨凳,让我能坐着摘菜洗碗,可舒服呢!我一进卫生间,手有抓的、背有靠的,地上也不滑了。”对母亲的孝,不光是常回家看看,还要从细微的关怀入手,把爱“升个级”。

假期,我带着母亲到品牌眼镜店配眼镜。当母亲戴上新配的眼镜时,高兴得像个孩子似的:“哇!闺女,这视野就像水洗过一样的,真清楚!”看着母亲开心的样子,我又提醒自己,按照专家的叮嘱,每3年左右,我要带上母亲去做个视力检查,及时调整眼镜的度数,保证母亲的视野永远是清晰美丽的。

前几天视频时,母亲又乐不可支地告诉我。只要弹起我给她买的电子琴,她的心情就特别好。一玩起我送给她的乒乓球、孔明锁、阅读器和魔方等,她就感觉返老还童了。“闺女,你送妈的那些更新换代的玩具,让我玩的益心、益智又益体呀!”

把给母亲的爱“升个级”,令我们母女俩都幸福无限啊!

山西 牛雅文

晒作品



春日诗一组

春日登高

清晨春色美,山顶吼苍穹。
竹晃悄悄影,柳摇细细风。
西天镰月淡,东岭太阳红。
鸟语花香处,游人兴更浓。

春晨即景

春晨日正红,薄雾傍青松。
绿草招蝴蝶,鲜花醉蜜蜂。
鸟鸣杨柳上,蛙唱水塘中。
莫道神仙乐,不如本老翁!



湖北 吴长海