

“老糊涂”可能是大脑求救

反复健忘、性情突变、出门迷路,应尽早筛查阿尔茨海默病

你是否也有过:明明已炒好菜,回过头又想着饭还没煮;简单的一位数加减还要想半天……随着年龄增长,“老糊涂”“记忆差”被很多人认为是正常的衰老表现,但如果反复出现、明显加重,就要意识到可能是大脑在发出求救信号。

寒露至,昼夜温差大,在为身体添衣保暖同时,别忘了给大脑健康“添一份关怀”。针对阿尔茨海默病,泉州医高专附属人民医院神经内科副主任医师王荣彪提醒,衰老不可怕,可怕的是把疾病的信号当成“年纪大了糊涂了”而延误治疗。

■融媒体记者 许奕梅 王柏峰 通讯员 谢明花 文/图



跳舞、唱歌、下棋、打牌、聚会……重视晚年文体生活,严防阿尔茨海默病出现。

案例 精明女强人性情突变 确诊时已是中晚期

63岁的王阿姨常年做生意,在外人眼中是个精明能干,开朗健谈的女强人。近年来,家人发现她性情突变,有时会莫名其妙发脾气,有时又沉默寡言,但回过头又爱说爱笑。生活上的王阿姨也变了样。以前买菜、算账都是一清二楚,后来连简单的一位数加减都会算错;有几次出门散步,在熟悉的路段绕半天都找不到家。

家人起初当她是年纪大后记性变得不好。直到前阶段她上街买东西时,出现尿失禁却完全没有察觉,家人这才意识到不对劲,赶紧带她到

医院就诊。经过认知功能评估、脑脊液和抽血筛查等相关检查,王阿姨被确诊为阿尔茨海默病,症状已是中晚期,医生建议给予药物干预治疗,延缓病情发展。

王荣彪介绍,阿尔茨海默病简称AD,是老年期最常见的神经退行性痴呆类型,发病率随年龄增长明显升高。据统计,65岁以上老年人中,发病率在2%到7%之间。多数研究均发现女性更易患AD,在老年组更为显著。

阿尔茨海默病的发病因素和脑功能有一定关系。据研究,低教育

程度、低社会地位、头围小、低雌激素水平等均会使女性发生痴呆和AD临床表现的危险性提高,男性和女性发生AD病理表现的危险性是相等的。

“受教育的程度越高,一定程度上脑发育水平越高。”王荣彪表示,随着脑储备逐渐衰退,会导致正常认知功能难以维持,防止AD的发生,可以通过增加脑储备来进行。

此外,他表示,年轻时表现的“记忆差”并不意味着到了年老容易得阿尔茨海默病。

区别 健忘还是AD 关键看是否影响生活

王荣彪介绍,AD患者主要的病症表现为记忆力减退、情绪和行为转变、判断力减退、说话词不达意、理解视觉和空间信息出现困难、变得孤僻等。

随着年龄增长,很多老年人会开始出现健忘等症状,那这和AD的症状表现有何不同呢?王荣彪解

释,健忘是AD患者早期表现之一,也是正常老年人脑功能减退表现。正常老年人遗忘的往往是不太重要的事,且被提醒后能很快想起来。而AD表现出的遗忘经反复提示仍忘记,导致影响正常生活,比如:多次煮饭、忘记熟人、外出迷失等。

“患者除了健忘,随着时间推进,

身边人还会发现其性格有明显改变,言语表达、反应力等变得迟钝,处事能力变差,出现这种情况时已提示患者的痴呆症状已到中晚期。”王荣彪说,并非只有高龄人群会患AD,部分患者会在65岁前发病,即早发型阿尔茨海默病,这部分人可能与家族遗传基因突变相关。

预防 多做脑力活动 别迷信“补脑保健品”

王荣彪表示,目前确诊AD后还没有特效的治疗方法,但临床上可以通过药物治疗延缓认知功能的衰退速度,维持更长时间独立生活能力,减轻精神症状。

他建议从改善生活习惯来延缓AD发展。坚持健康生活方式,日常规律作息、保证充足良好的睡眠。早年可能多地持续学习,并保持参与多

种智力活动,如阅读、下棋等刺激性脑力活动。保持良好的心理健康状态,坚持每周至少150分钟中等强度的有氧运动,促进脑部血液循环。不吸烟,避免接触环境中的烟草烟雾。

王荣彪还指出,肥胖、糖尿病、心脑血管疾病是AD发病的危险因素,对于患有这些基础疾病的老年人一定要坚持锻炼,规范服药,把血压血

糖控制在正常范围内。日常饮食可参考地中海饮食模式,多吃蔬菜、全谷物、深海鱼和橄榄油,少吃红肉和高糖高脂食品。

“不要迷信‘补脑保健品’,目前没有证据证明普通保健品能预防阿尔茨海默病。”王荣彪特别提醒,如果发现家中老人出现持续的行为、记忆异常,别再简单归为“老糊涂”。



主持人
陈小芬

寒露不寒 晴好继续



天气晴好,市民在公园锻炼。(柏峰 摄)

昨天是国庆长假后首个工作日,也恰逢二十四节气中的寒露。“寒露寒露,遍地冷露。”这是全年第一个带“寒”字的节气,意味着天气从凉爽向寒冷过渡。常年寒露时节,随着白昼缩短,热量的入不敷出,气温加速下降,北方冬季版图扩大,南方秋季版图也会随之扩展。

泉州市区昨天清晨最低气温只有19.3℃,是今年下半年以来首次跌破20℃。天气晴好,天空澄澈明朗,伴随着阳光在线,白天气温有所回升,截至上午11时,全市大部分乡镇最高气温24℃~28℃,体感温暖舒适。

预计未来几天,我市天气整体不错,维持多云到晴的好态势,气温将迎来小幅抬升,大部分乡镇最高气温25℃~30℃。昼夜温差逐步拉大,白天置身户外,在暖阳的加持下体感略微偏热,但早晚凉意突出。另外,受冷空气影响,沿海海面风力依旧不小,东北风4~5级,阵风可达6~7级。

在这种季节交换的时候,市民穿衣可选择“洋葱式穿搭”。白天日照下温度尚可,单衣活动没问题;早上出门、夜里散步遛弯建议随身备件薄外套,方便随时增减,避免一冷一热着凉感冒。晴好天气适合开窗通风与户外活动,不过,正午前后日照仍有力度,长时间在外需适度防晒。

泉州市区天气

10月9日 晴 22℃~28℃
10月10日 晴 23℃~29℃
10月11日 晴 22℃~29℃
10月12日 晴 22℃~29℃



扫码看视频
寒露咋养生