

阿尔茨海默病多从健忘开始

打电话的时候,要看好几遍电话号码,才能完整按完11位数字;有些东西天天用,却想不起它叫什么……小心!这些都可能是阿尔茨海默病的征兆。
□融媒体记者 张沼坤 通讯员 杨滢霞 王凌星 杨美丽

高知老人症状更隐匿

近日,阿美(化名)忧心忡忡地带着父亲到福医大附二院神经内科就诊。据她介绍,父亲近来好像变了个人,变得固执、易怒,而且经常忘事,“刚说过的事情,他就不记得了,会一直反复问”。她还发现,父亲经常半夜醒来在家里乱翻东西。“更可怕的是,前几天,老人家出去买东西,竟然找不到回家的路。全家人找了半天才找到他。”

该院神经内科主任医师叶励超为阿美的父亲做了详细的神经认知心理测评及相关检查,最后诊断为阿尔茨海默病。

“阿尔茨海默病是一种常见的神经退行性疾病,其特点是进行性认知功能下降,最终导致日常生活能力严重受损。”叶励超说,“阿尔茨海默病往往是以健忘开始的,如果不注意,很容易被忽视。尤其是高知老人,症状可能更隐匿。”



阿尔茨海默病会造成进行性认知功能下降、日常生活能力受损。(CFP)

有十大早期征兆

阿尔茨海默病临床上以进行性认知功能下降、日常生活能力受损及精神行为症状为特征。叶励超表示,随着年龄增长,头脑的灵敏度、认知功能会发生不同程度的衰退,但是记忆及认知衰退太早、太快、太多,就应该提高警惕了。

阿尔茨海默病有十大早期征兆:记忆障碍,近事健忘;时间和地点识别能力障碍,时空错乱;语言沟通能力障碍;认知与判断能力障碍,经常指鹿为马;完成

熟练任务能力下降,曾经的小能手不见了;抽象思维障碍,理解能力直线下降;经常将物品或钱放在不恰当的地方;情绪及行为变化,无缘无故的情绪低落;人格改变,存在病态行为;主动性降低,兴趣和乐趣仿佛被偷走。

当家人出现以上认知衰退的症状时,要及时就医,到正规医院老年病科、神经内科、精神心理科、记忆门诊就诊,积极配合医生对症治疗。

药物与心理治疗双管齐下

叶励超提醒,阿尔茨海默病的防治关键是早预防、早诊断、早治疗。目前比较明确的阿尔茨海默病的危险因素有高龄、阳性家族史、低经济水平、膳食因素、吸烟、高血糖、高胆固醇、血管病变等,应该倡导健康生活方式,尽量控制可控的危险因素。

阿尔茨海默病中晚期患者会逐渐丧失日常生活能力,甚至出现抑郁、焦虑等不良情绪以及精神问题,药物

治疗的同时要注意做好心理治疗和康复训练,如记忆、思维、语言、睡眠等的相关训练。同时,要做好护理、看管等工作,以免发生患者走失、摔伤等意外风险。

现有的医疗技术无法完全根治这种疾病,对于那些阿尔茨海默病患者和他们的家庭来说,更加客观地认识这种疾病,给予他们理解与支持,十分重要。

猪油不健康? 重在适量吃

猪油吃起来香,但容易成为高血脂等疾病的帮凶。怎么吃猪油才健康呢?

猪油的主要营养价值是给身体提供油脂和脂溶性维生素。从营养成分来看,100克猪油含有脂肪88.7克,水4克左右,110毫克的胆固醇以及丰富的维生素A、维生素E等。除此之外,猪油中还含有少量矿物质,如约0.8毫克的锌、0.05毫克的铜等。

猪油的营养成分和一般食物相比,更加丰富。而且猪油的热稳定性要比植物油高,所以,烹饪时,更难产生有害物质。泉州市营养健康协会常务副会长杜三元提醒,吃猪油要注意以下几点:

适量吃。如果仅将猪油用来炒菜,建议每天摄入量为25—30克。

注意油温。植物油在高温下容易发生较多的氧化、水解、聚合等反应,会损失一些维生素,还会生成过氧化物,不利于健康。猪油也是如此,尽量不要让油大量冒烟,以免产生有害的过氧化物。

适量吃一些猪油,能够起到调节食欲、润肠通便的作用,但从健康角度,建议心血管疾病患者少吃猪油。猪油中饱和脂肪酸大约41%,单不饱和脂肪酸47.5%,多不饱和脂肪酸11.5%,热量非常高,多吃会增加心血管疾病的风险。此外,猪油还应与植物油搭配着吃,以保持脂肪酸平衡。

□融媒体记者 张沼坤

呵护老年人听力 耳背要尽早干预



出现听力下降、耳鸣等症状应及时就诊。(CFP)

本报讯(融媒体记者张沼坤)近日,国家卫生健康委发布《老年听力健康核心信息》,其十项内容包括远离噪声环境、科学使用耳机、注意耳部卫生、合理使用药物、定期检测听力、及时看病就医、尽早助听干预、改善交流方式、营造适听环境、关爱听障老人。

根据第七次全国人口普查和《中国听力健康现状及发展趋势》报告测算,我国约有1.2亿名老年人患有听力障碍、听力受损。《老年听力健康核心信息》指出,维护老年听力健康,能预防和减缓老年听力损失的发生,降低阿尔茨海默病、焦虑抑郁和跌倒等风险,提升老年人的幸福感、获得感、安全感。

该核心信息建议,老年人应选择佩戴舒适、音量可调的耳机;避免长时间佩戴耳机,每隔1小时休息一次;耳机音量以“能听到”为合适音量;每年尽可能做一次听力检查。突然出现听力下降、耳鸣、耳痛、耳闷等症状应立即就诊;经常需要别人重复所说的话、调高电视或手机的音量等情况时,应及时就医。存在听力损失并影响日常交流的老年人,应尽早进行规范的助听器验配或人工耳蜗植入等干预,辅以听力康复训练并定期跟踪复查。

该核心信息还建议,尽量在安静明亮的环境中与听力损失的老年人交流,注意放慢语速、简化语言,不遮挡面部,可辅助使用手势等肢体语言。创造听力损失老年人无障碍家庭环境,如安装可视门铃、震动报警器等,以提升老年人的生活质量和安全感。

11月至次年3月流感高发

流感进入多发季,不同于普通感冒,流感具有更强的传染性、致病性,对老人、儿童及免疫力低下人群构成较大威胁。泉州市妇幼保健院·儿童医院感染科副主任医师吴俊峰表示,每年11月至次年3月属于流感高发季。接种疫苗是预防流感最有效的手段,此外,还可通过勤洗手、戴口罩等日常防护措施有效减少流感的感染与传播。
□融媒体记者 张沼坤

部分人群并发症严重

流感,是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。其抗原性易变,传播迅速,主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播,具有波及面广、危害严重等特征。

流感的病原体根据流感病毒的核蛋白和基质蛋白的不同,可以将其分为甲、乙、丙、丁四种类型。

流感患者和无症状感染者是季节性流感的主要传染源。流感病毒主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞

沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。在特定场所,如人群密集且密闭或通风不良的房间内,也可能通过气溶胶的形式传播。

人群普遍易感流感病毒,部分人群感染后出现严重并发症的风险较高,包括60岁及以上的老人、5岁以下儿童、孕妇以及有基础性疾病的患者。“当下,天气渐冷,流感进入多发季,目前,本地医院已经有甲流散发病例。”吴俊峰说。

流感有别于普通感冒

吴俊峰提醒,流感不是普通感冒,但患者的症状、体征易与普通感冒、其他上呼吸道感染疾病混淆。

普通感冒由鼻病毒、副流感病毒、普通冠状病毒感染引起,主要症状是打喷嚏、咽痛、咳嗽、低热,通常症状较轻而且多数能够自己恢复。

流感由流感病毒感染引起,起病急,症状比普通感冒重,主要症状是出现迅速高热,体温可达39℃至40℃,伴畏寒、寒战,退热后间隔4小时至6小时再次出现高热,常伴有头痛、肌肉和关节酸痛、

极度乏力、食欲减退等全身症状,也会有咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕等,可能有呕吐、腹泻等症状。

流感大多呈自限性,就是能自行缓解,多为3—5天热退,咳嗽、乏力等症状逐渐好转。比如,没有基础疾病的年轻人得了流感,可以先观察并休息,如果症状较轻,可以通过休息、多饮水和对症治疗来缓解症状;如果出现持续高热不退、憋闷、气喘、气短、痰中带血、血氧饱和度下降等情形,表明病情加重,应立即就医。

接种疫苗可有效预防

吴俊峰建议,每年接种流感疫苗是预防流感的有效手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。同时,要养成良好的个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;接触电梯按钮、门把手等公共设施后,咳嗽或打喷嚏后,应及时洗手或进行

手部消毒;前往环境密闭、人员密集场所、乘坐公共交通工具或去医院就诊时,应科学佩戴口罩。

养成健康的生活方式,日常生活中,要保持充足睡眠、充分营养、适量体育锻炼,增强身体素质,提高身体抵抗力。注意保持家庭和工作环境清洁,定期开窗通风。



打喷嚏应捂住口鼻,防止病毒传播。(CFP)

老人驼背危害大 心肺器官在“变形”

在很多人眼里,上了年纪出现弯腰驼背的情况是再平常不过的事情,殊不知这是误区。泉州市中医院骨科主任医师苏再发提醒,驼背的危害大,应尽早治疗。

驼背除了影响外貌外,还会引起疼痛。脊椎畸形会压迫神经,引起下背痛。驼背严重时,膝关节会显著弯曲,身高平均缩短3—6厘米。当过度弯曲的脊柱压迫到心肺等内脏器官时,可能引起胸痛、心率异常、呼吸困难、身体疲劳、持续咳嗽、晕眩昏厥等症状,这是退变性脊柱后凸最严重的并发症。

有的驼背患者排尿、排便困难,便认为是泌尿、消化系统出了问题,其实,当脊柱后凸弯曲到一定程度后,会直接

压迫膀胱、直肠神经系统,导致排尿、排便功能紊乱,严重时还会引起尿路感染、肠梗阻等并发症,给老年人的生活带来严重影响。

苏再发说,驼背不是老年人的正常衰老表现,即便出现轻微驼背,日常生活中也尽早采取措施,防止病情进一步加重。老年人在日常生活中要注意预防驼背。

骨质疏松可能导致腰背弯曲,因此,老年人要多吃含钙量高的食品,适当补充钙质,预防骨质疏松。阳光照射皮肤,可满足人体90%的维生素D需求,帮助钙质吸收,老年朋友一定要坚持晒“日光浴”,每天晒10—15分钟,最佳时段是上午8—10点和下午3—5点。人到老年,身体功能下降,腰部肌肉

肉强度和弹性下降,变得松弛,容易形成驼背。老年人不要久坐,而且要保持良好的坐姿,建议每坐1小时就站立活动5分钟。行走时,不要把双手放在背后,背手走路时,头会不知不觉低下来,易引起驼背。

建议选择硬板床,选床垫按照3:1的原则。比如,床垫厚度为9厘米,手压下陷为3厘米,这样的床垫比较合适。

运动时,骨骼的血液循环会得到良好的改善,有利于增强骨骼抵抗折断、弯曲、扭转等的能力,从而预防老年性骨质疏松,防止驼背。

50岁以上人群最好每年做一次骨密度的检测。当脊柱弯曲角度大于30度,或者弯曲引起了疼痛,就需要及时进行干预。
□融媒体记者 张沼坤



晒太阳能促进维生素D合成,提高机体对钙的吸收,预防骨质疏松,防止驼背。(CFP)

使用含氟牙膏 帮孩子防蛀牙

不少家长认为,乳牙迟早要替换,蛀了无所谓,等到换掉就好。殊不知,乳牙被蛀不仅会导致食物嵌塞、牙齿疼痛,严重者还会影响全身健康,引发儿童发育异常及心理问题。泉州市牙医师协会副会长、副主任医师王东涛说,儿童龋齿的发生主要是因细菌、饮食、牙齿质量。

细菌:口腔中的变形链球菌和乳酸杆菌,我们可以称之为“蛀牙菌”。它们最喜欢吃牙齿上的食物残渣,并吐出酸性物质,这些酸慢慢腐蚀牙齿,造成蛀牙。

饮食:孩子多爱吃甜食、含糖饮料,这些糖分正好是蛀牙菌的最爱。糖分越多,细菌产生的酸就越多,牙齿就越容易被腐蚀。

牙齿质量:孩子的乳牙比较脆弱,不像大人的恒牙那么坚固。乳牙上还有很多小沟和缝隙,容易隐藏食物残渣和细菌。再加上孩子们往往刷牙技巧不够,没有养成良好的刷牙习惯,唾液清洁能力也弱,所以更容易蛀牙。

那么,孩子应该如何预防蛀牙呢?王东涛建议,使用含氟牙膏,牙膏要选择含氟量1000ppm的品牌,一天刷牙两次。刷牙是精细的手部运动,至少要6岁的孩子才能把牙刷干净,小于6岁的孩子需要由大人帮其刷牙。对于上小学后的孩子,父母也要监督其刷牙。

饭后睡前都要刷牙。吃饱饭、吃点心或喝完奶(配方奶或母乳)后,尽量刷牙。睡觉时,唾液分泌量减少,更容易蛀牙,所以晚上睡觉前一定要彻底清洁口腔。
□融媒体记者 张沼坤



泉州市卫生健康委员会 泉州晚报社 联合主办