

皮肤宜常沐浴,大小便宜闭口勿言。

老年痴呆发病率与年龄成正比

多用脑、多交流,可抗老防衰

□王津森 星级记者 俞宝强/文 倪路/图

阿尔兹海默病又叫老年痴呆症,是老年人中最常见的神经退行性疾病之一,是以认知功能减退、行为及人格变化为特征的一种疾病。老年痴呆症的病因有哪些?有哪些积极的预防措施?如何进行有效的康复治疗?9月2日上午9:30~10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请了安徽中医药大学第二附属医院主任医师陈幸生为大家答疑解惑。



专家介绍

陈幸生 安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)主任医师、硕士生导师、全国名老中医学学术继承人、脑病四科主任。擅长针药并用治疗脑病,如:脑出血、脑梗塞、脊髓炎、偏头痛等神经内科疾病,尤其擅长应用芒针、刺血等特种针法治疗面瘫、吞咽障碍、蝴蝶斑、眩晕等疑难杂症。

老年痴呆发病率与年龄成正比

读者:老年痴呆症与年龄有何关系?

陈幸生:痴呆是老年人中最常见的神经退行性疾病之一,是以认知功能减退、行为及人格变化为特征的一种疾病。表现为记忆力、抽象思维能力、定向能力及情感障碍,同时伴有社会活动能力和生活能力的下降。

老年痴呆的发病率与年龄成正比。从老年痴呆的发展趋势上看,本病不仅严重威胁着人类的晚年健康、生活质量,而且给社会和家庭带来沉重负担,这就迫切需要找到有效的方法,降低痴呆的发病率。

病人以编造故事填补缺失的记忆

读者:能不能给我们介绍一下老年痴呆的分级和表现?

陈幸生:医学上一般将老年痴呆分为轻、中、重度。认知功能的损害是痴呆的核心神经精神病理表现,具体如下:记忆持续下降。开始时对新近获知的事,说过的话掉头就忘。首先是近记忆力受损,刚做过的事或说过的话就不记得,最终可严重到连姓名、生日及家庭人口都完全忘记,常伴有计算力减退。在记忆缺损的同时,又可出现定向力障碍。如出门后不认识回家路线,上厕所以后就找不到床等。由于记不住事,病人可以编造故事填补缺失的记忆;视空间障碍是早期信号之一,比如在家里阵阵迷糊,将甲地当作乙地;智力水平持续下降,严重时甚至做不了十以内的加减法;

生活自理能力明显下降。开始为幼稚笨拙,常进行无效劳动,以后为无目的的劳动。例如,翻箱倒柜、乱放东西、忙碌、不知所为、收藏废物。不讲卫生,衣着不整,行为怪异,有的出现妨碍公共秩序的行为,影响社会治安;有的呆若木鸡,晚期卧床不起,大小便失禁,生活不能自理。因为患者常会出现不会使用日常物品的现象,甚至穿衣服都可能出现障碍,但不是因为肢体活动受限或体力不支所致。

可以防治,早期防治是当务之急

读者:患了老年痴呆,家属应采取哪些积极的预防保健措施?

陈幸生:老年痴呆的防治关键在于早发现、早期干预。

由于老年痴呆起病徐缓,病程呈进行性,病因迄今未明。目前尚无特效疗法,总体预后不良。但老年痴呆同其它疾病一样,是可以防治的,而早期防治是当务之急。可以鼓励老人参加力所能及的家庭社会活动,促进心理健康。如养鱼、种花、看书、读报、听广播、看电视等以分散注意力,排遣不良情绪,唤起对生活的信心,使其感受到生活的乐趣及自身价值;增加文体活动,如打扑克、棋类、打球、座谈会等,增加交流。提高沟通能力,培养良好情趣,延缓病情进展。

老年人应保持活力,多用脑

读者:中医学在预防本病上有何独特之处?

陈幸生:人类一直在探索养生保健、抗老防衰、延年益寿的方法。根据中医理论,认为老年人衰老的本质是阳虚血瘀。近10余年来,国内开展大量抗衰老中药方剂的实验研究,这些方剂中89.5%以补脾肾为主,所以老年阳虚者可常服健脾补肾之品,如五子衍宗丸之类,可抗衰老。

灸法预防:灸法亦可扶阳化瘀,延年益寿,灸任脉的神阙、气海、关元,督脉的命门、大椎、膏肓、肾俞、志室,胃经的足三里穴(双)、每次灸五壮,均有补肾填精助阳、防止衰老和预防痴呆的效果。

注意智力:训练勤于动脑,以延缓大脑老化。整日无所事事、用脑少的人患痴呆症的比例高。老年人应保持活力,多用脑,如多看书、学习新事物,培养业余爱好,广泛接触各方面的人。和朋友谈天,打麻将、下棋等,都可刺激神经细胞活力,防止大脑老化。

起居饮食:要有规律,不可变幻无常。一般应早睡早起,定时进食,定时排便。注意保持大便的通畅对于预防老年痴呆的发生也有积极的意义。在膳食上,一般要注意以下几点:强调做到定时、定量、定质,少吃高蛋白、高不饱和脂肪酸、高维生素,低脂肪、低热量、低盐和戒烟、戒酒等。还可适当补充维生素E,每日可补充400单位的维生素E,有助于预防老年痴呆症。

婴儿“闹夜”,原是肠套叠作怪

读者:这该如何治疗?

省妇幼保健院东区外科主任程东高:根据患儿情况,在放射科经透视行肠套叠气灌肠造影及整复,经过气灌肠及手法复位,并进行透视,无肠穿孔,患儿成功排气,整复成功。患儿从放射科出来就开始玩耍了,回病区观察一天便出院。



本期特邀医院:
省妇幼保健院东区

读者:最近孩子白天精神就不大好,晚上突然哭闹得厉害,以为孩子饿了,给孩子喂奶,也不吃,把孩子抱起来活动,还是啼哭,和往常不太一样,怎么哄就是哄不好了。这是怎么回事?

省妇幼保健院东区外科主任程东高:孩子患了肠套叠,就是一段肠管套入另一段肠管内,常见于2岁以下小儿。肠套叠初期最常见的表现为孩子间断性哭闹,因为孩子不会说话,孩子无故哭闹且时哭时停,就应该来医院检查。

读者:这种病还是怪严重,但又容易疏忽的,遇到类似情况,家长该如何做?

省妇幼保健院东区放射科主任产海平:宝宝发生肠套叠以后,要立即送医院治疗,否则,便会延误病情,被套叠部分的肠壁血液循环受到阻碍,使肠壁发生坏死、穿孔,那就需要手术治疗了,如果孩子发现及时,在X线下行气灌肠肠套叠复位20分钟便取得成功,无需开刀就解决了问题,避免了手术给患儿带来的创伤。

鲍瑾 星级记者 俞宝强

10岁女童厌学,竟是体重惹的祸

医生提醒:儿童减肥应有良好饮食和运动习惯

□王炜 星级记者 俞宝强

8月30日一早,市民刘女士领着孩子到安徽省儿童医院儿保科就诊。“眼看就要开学了,昨天带她去买书包文具回来的路上,女儿突然抱着我哭:‘妈妈,我不想上学了。’”苦劝一晚无效后,才带孩子来看心理医生。经医生细心询问,小姑娘才道出实情,原来她是嫌弃自己太胖了,“男同学都叫我‘胖冬瓜’,我不想上学,不想见到他们。”

因肥胖而自卑厌学

10岁的小娟,身高1.4米,体重56公斤。超出该年龄段女孩标准体重30多斤。肥胖让小娟产生了强烈的自卑厌学情绪。

安徽省儿童医院儿保科副主任医师刘亦芳表示,肥胖的孩子因为常受到同学们的讥笑而更易出现自卑、胆小、焦虑、厌学等心理障碍。此外,肥胖还会带来一些身体上的问题。如运动功能较差,易出现膝外翻或内翻,关节长期负重,出现下肢或关节疼痛;肥胖致使脂肪在脑组织堆积过多,易导致智力水平降低,注意力不集中,学习成绩较差;同时肥胖儿因常食入过多的脂肪和热能,有可能导致性早熟和高血压;由于脂肪蓄积较多,在一定程度上影响了心脏的舒张和肺功能,还可导致小儿脂肪肝,和一些泌尿生殖系统疾病。儿童肥胖不仅影响现阶段的生活、学习和健康,也是埋下成年高血压、心脏病、糖尿病等疾病的祸根。

培养良好饮食及运动习惯

刘亦芳介绍,想要知道孩子

是否超重,可以根据身高体重指数(BMI)计算孩子的肥胖程度,体质指数(BMI)=体重(kg)÷身高(m)的平方,BMI指数小于25为正常,大于25为超重,若大于28即为肥胖,应引起重视。

儿童有3个阶段容易肥胖:1~3岁的婴幼儿期,6~7岁的学龄期,以及10~18岁的青春期。肥胖的发生分为两大原因:单纯性肥胖和继发性肥胖。继发性肥胖是由于各种器质性病变导致,如内分泌、遗传代谢病等;单纯性肥胖主要与生活方式有关,由于热量摄入过多,而消耗过少所致。就目前临床数据来看,单纯性肥胖占儿童肥胖的95%至97%。

“持之以恒的培养良好饮食习惯和运动习惯,是儿童减肥的两大‘法宝’。”刘亦芳介绍,积极调整饮食结构,日常生活中多给孩子吃蔬菜水果,避免高糖、高脂肪及高热量的饮食,尽量控制摄入肉食和碳酸饮料。建议孩子多运动,特别是增加一些户外运动,若诊断为肥胖,应在医生指导下完成每天的运动量,养成运动规律,对减肥及健身都有帮助。