

安则物之感我者轻,和则我之应物者顺,外轻内顺,而生理备矣。
——《苏沈良方》

40岁,就应开始预防老年痴呆症

□ 鲁胜利 记者 李皖婷

医学研究表明:目前我国65岁以上老年人老年痴呆发病率约为4%~5%,80岁以上老人患病率达30%。合肥市蜀山区慢病防治专家提醒,预防老年痴呆应该从40岁开始,多学习、多用脑,适度运动、戒烟,限酒,清淡饮食,保持良好的心境与生活方式。

控制三高、平衡膳食有助于预防老年痴呆

预防老年痴呆可以从控制“三高”(高血压、高血糖、高血脂)、平衡膳食、改善社交环境、训练脑力、坚持锻炼和防止外伤着手,而这一点从40岁以后就应该注意。

饮食方面,在控制油脂摄入量,增加蔬菜、豆类食物摄入的基础上,要适当补充坚果类食物,以改善记忆和认知功能,同时补充一些富含茶多酚和姜黄素的食物,如绿茶、咖喱等食物也有助于预防老年痴呆。

好的休闲方式也有助于降低痴呆风险,因此老人还可以结合自身情况,做一些有氧运动和耐力训练,如太极拳等,也可以在一定程度上预防痴呆。

一旦老人开始“忘事”要尽快去医院检查

早发现、早治疗,能有效保持老人现有认知和记忆功能,延缓痴呆症的发展进程。专家提醒,如果家中老人近期出现记忆减退,如刚说完的话转眼就忘,熟悉的事情做不好,经常找东西,变得不主动等。这时,家人要尽快将老人送医院进行检查。

值得注意的是,在对老年痴呆症患者进行康复功能锻炼时,由于他们往往失去自我照顾和保护能力,为满足其生理、心理需求,在进行护理时应尽量给予充足的时间让其独立完成,必要的情况下可提示或示范,以免患者自理能力过早退化。

同时,应给老人多些情感支持,在和他们交流时,语言要简单、形象、缓慢、清晰,态度要亲切、温和、平静,要经常耐心倾听,多给予表扬、鼓励,这样可以唤起患者的积极情绪,使患者增强信心。

□ 朱沛炎 记者 李皖婷

在日常生活中,老年人总会遇到各种各样的健康疑问,去医院挂号难,想咨询却又找不到人。市场星报“寻医问病”栏目,将请医生来解答您的健康疑问。

如果您还有问题,可拨打健康咨询热线电话0551-62620110,也可投稿至邮箱:749868765@QQ.com 留下您的疑问,我们会请专家来帮您解答。



问题一:今年70多岁,最近几年,头部后脑勺到脖子流汗特别厉害,白天晚上都流汗,腿部发凉,夜里酸痛,无法休息。怎么办?

合肥市二院神经内科主任医师夏明武:根据病情描述考虑诊断为自主性神经功能障碍,建议患者进行身体检查,重点对颈椎及血糖指标进行检查。

问题二:快40岁了,总是口腔溃疡,尤其是一喝酒,过两天就出现口腔溃疡。这样对身体危害大吗?怎样医治?

合肥市二院口腔科医师姚玲玲:口腔溃疡是较为常见的口腔疾病。建议患者尽量少饮酒,养成合理的生活习惯,平时注意多补充维生素。

问题三:40多岁,便秘已经有5年时间,经常一个星期才通一次便,怎么办?该如何医治?

合肥市二院消化内科主治医师严波:首先应排除便秘是否由器质性疾病引起,如果是单纯性便秘,主要应靠饮食来调节。1、清淡为主,多吃蔬菜、水果高纤维食物。2、养成规律的排便习惯,每次排便不宜超过15分钟。3、适当加强锻炼,帮助胃肠蠕动。4、如靠自身调节症状始终不能得到缓解,可适当服用一些通便药物。

问题四:脂肪肝都会转化为肝硬化甚至肝癌吗?有了脂肪肝平时应该如何饮食?

合肥市二院消化内科主治医师严波:一般情况下脂肪肝不会导致肝硬化及肝癌。脂肪肝的饮食应保证低脂少油,清淡饮食为宜。

问题五:50多岁了,这一两年来睡眠时间忽然少了,以前每晚能睡7、8个小时,现在睡4、5个小时就睡不着了,但是也没觉得精力不够。请问睡眠减少是病吗?对身体有害吗?该怎么办?

合肥市二院神经内科主任医师夏明武:人的睡眠会根据年龄的增长相应减少,根据患者情况,每天4~5个小时睡眠属于正常偏少,不属于疾病。建议患者应明确近期是否有精神焦虑的情况,尽量保持精神放松。



远离烟草
崇尚健康

2015年5月31日是第28个世界无烟日,为了进一步做好控烟履约工作,合肥市第三人民医院结合今年世界无烟日的主题,由院宣教处和总务处牵头,精心准备,设计印制控烟宣传折页、吸烟的危害宣传页、展板等,于5月29日上午,在医院门前开展了第28个“世界无烟日”的宣传活动。呼吸内科荣光生主任向围观群众讲解了抽烟的危害、二手烟对家人的危害、如何选择最佳时机戒烟以及戒烟的环境等,倡导公众做文明人、拒绝烟草,特别是不在公共场合吸烟。

张晓玲 记者 李皖婷

天气转热,腹泻性肠道疾病猛增 医生提醒:严防病从口入,少食生冷、辛辣食物

小王和几个朋友打完球后相约在大排档吃夜宵,喝着冰啤酒吃着小吃,可回家后肚子就吃不消了,一阵阵的绞痛,让这名壮小伙也受不了了,上吐下泻,只好到医院就诊,经检查小王得的是急性肠胃炎。

据合肥市一院门、急诊统计,近日因腹泻性肠道疾病前来医院就诊患者有所增加。“患者的临床症状主要表现为腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发热等,严重者致脱水、电解质紊乱、休克等,而发病的诱因主要有细菌及病毒等微生物感染所致或进食了生冷、辛辣的食物,暴饮暴食等。”该院急诊科主任杨静介绍说。

该院感染性疾病科主任梁利民则表示,进入腹泻性肠道疾病高发季,各大医

院都会专设肠道门诊,有腹泻症状的先到肠道门诊看,通过病原菌检查,来筛查是细菌性痢疾传染病,还是其他胃肠道疾病,对症下药。

专家提醒市民,无论是急性胃肠炎还是细菌性痢疾,得病原因都是吃了不洁的带细菌和其他病原体的食物,因此要注意饮食卫生,严防病从口入,少食生冷、辛辣刺激性的食物,不吃不新鲜、隔夜的食物,尤其对生吃的水果蔬菜应彻底清洗,洗后食用,养成良好的个人卫生习惯。

一旦在进食后感到胃肠不适,要立即停止进食,及时、适当地服用些药物,从而达到预防和治疗腹泻的作用。症状严重时应及时来医院就诊。苏洁 记者 李皖婷

糖尿病救助物资 免费发放通知

不花一分钱教你打败糖尿病,申领电话400-722-3535



★免费申领条件★

- 一、3年以上糖尿病史,血糖不稳定者;
- 二、必须是糖尿病患者本人来电申领;
- 三、对已经出现心、脑、肾、足、眼等并发症的优先发放;
- 四、对下岗、离退休、孤寡老人优先发放;

398元/台,含50套试纸),限以旧换新。让你准确知晓血糖控制情况,知己知彼百战不殆。以上物资,每位糖友每种物资限领一份,每个地区限500名,先到先得,送完即止。

受益糖尿病友心声:

●看完《教你打败糖尿病》以后,才知道对抗糖尿病还有这么好的办法,绿色疗法不伤身,做个正常人!

●吃了2个月蜂胶,抵抗力强了,并发症好多了!

●以前的血糖仪用了一年就不准,每次测血糖都靠蒙,换了这种全数字高清血糖仪,随时都能知道我的血糖是不是正常了!

免费发放物资清单

- 1、5000本最新糖尿病科普新书《教你打败糖尿病》(定价29.8元)。糖尿病防治知识先行,该书是我国最新出版的一本改变糖友命运的奇书,一看就懂,教你认识糖尿病,掌握糖尿病最新绿色疗法,恢复自身的血糖自我调节功能,远离药毒并发症。
- 2、5000盒5A级高品质蜂胶(每盒价值298元),增加糖友免疫力,战胜糖尿病并发症。
- 3、5000台高档全数字高清血糖仪(价值

如果你或者你的亲人还在遭受糖尿病带来的血糖不稳、皮肤瘙痒、视力模糊、四肢麻木、浑身无力、失眠健忘、心慌胸闷、血压升高、头晕头痛、肾虚尿频、足底溃烂等等并发症的折磨,那就赶紧拨打电话,免费申领一套,也许一个电话就能改变你一生的命运!

物资发放对象:3年以上、并已出现糖尿病并发症的老糖友。

申领热线:400-722-3535
(免费申领代码:758)