

新书推荐

家庭健康自助馆系列:

自然降压好轻松

定价:20.00元

作者:李洁

出版社:安徽科学技术出版社

本书对你说“自然降压好轻松”,带你寻找高血压病的诱发机制,从源头上进行预防和治疗,并走出治疗中存在的误区,掌握控制血压的有效措施,从生活的各个方面,包括饮食、起居、情志、运动、用药等进行全面调理,达到控制血压、抗衰老防病、益寿延年的目的。



家庭健康自助馆系列:

自然降糖好轻松

定价:20.00元

作者:李洁

出版社:安徽科学技术出版社

本书对你说“自然降糖好轻松”,带你寻找糖尿病的诱发机制,从源头上进行预防和治疗,并走出治疗中存在的误区,掌握控制血糖的有效措施,从生活的各个方面,包括饮食、起居、情志、运动、用药等进行全面调理,达到控制血糖、抗衰老防病、益寿延年的目的。

缘来
有你

●M.4689男,合肥市直机关公务员,45岁,1.74米,大学,品貌端庄,沉稳重情,离单,经济住房优越。诚觅一位40岁左右,1.60米以上,大专以上,温柔端庄气质佳的女士爱相约。

●M.4958男,合肥航空公司,30岁,1.78米,大学,英俊儒雅,志趣广泛,未婚,独子,车房具备,经济待遇优。诚觅一位30岁以下,1.65米左右,专科及以上,容貌清秀,肤白靓丽的未婚小姐牵手。

●F.5763女,合肥在编小学教师,35岁,1.68米,大学,温柔秀丽,肤白高挑,离单,经济住房优越。诚觅45岁以下,1.73米以上,品貌端庄,儒雅谦和先生永沐爱河。

●F.5782女,合肥三甲医院医生,25岁,1.65米,本科,温婉秀丽,肤白气质佳,父母均为事业单位,经济优越。诚觅35岁以下,1.75米左右,英俊进取,真诚重情的未婚先生爱相随。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

老太太热衷拾破烂 原是患上老年痴呆症

专家:老人出现记忆障碍、人格改变等别不当回事



多聊天,多活动,防止得老年痴呆

□ 朱世玲 王红梅 记者 李皖婷

英国威尔士健康部门日前发布预防老年痴呆症指南,建议居民从6方面预防这种疾病:保持身体和社交活跃、定期接受体检、尝试新事物、不吸烟、偶尔饮酒并适量、注意体重。这6个注意事项的英文关键词首字母分别为A、C、T、N、O、W,连在一起的意思是“现在行动”。

指南出台前开展的一项调查显示,48%威尔士人认为没办法预防老年痴呆症,76%担心以后会得这种病,60%认为老年痴呆症会遗传。我们身边的很多人对老年痴呆也并不了解,要么觉得这是“老了记性差”不当回事,要么觉得如临大敌。心理专家表示,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。

A 故事:爱干净的老太太突然爱上拾破烂

今年68岁的张老太原本是一个很爱干净、讲究卫生的人,可最近家人却发现她经常拾些垃圾废物回家,并把它们当成宝贝一样藏着,越积越多,而且不让家人碰。

时间久了,那些破烂开始散发出一阵阵臭味,子女们就说扔掉吧,可老太太死活不同意,谁提出要扔掉,她就跟谁急,连以前她最疼的小孙子说话都不管用。家人纳闷:老太太这是怎么了,怎么好像变了一个人一样?

家人百思不得其解,仔细想想,老太太好像

还真不止这一个变化呢!不知从何时起,讲话就爱唠叨,记性也差了,做事情有时候丢三落四的,但家人一直未在意,还以为是老人岁数大了后的一个正常的表现。直到老太太拾破烂藏破烂,家人才觉得问题严重,带老太太前去医院检查。

在精神科门诊,张老太被诊断为“老年性痴呆”。医生发现她存在明显的贫穷妄想,记忆智能障碍,人格改变,头颅CT也发现有明显的“脑萎缩”。

B 数据:我省老年痴呆就诊人数不足两成

相关统计资料显示,在我国,轻度和中度痴呆患者就诊率不足40%,重度患者就诊率仅有34%。近半数痴呆老人亲属错误地认为,老年痴呆只是自然衰老的结果。

安医大一附院2013年发布的数据显示,我省患老年痴呆症的人数呈明显增长趋势,但能意识到自己患病、并到医院及时就诊的仅为14%。许多患者往往等到出现严重状况,或者已经出现焦

虑、抑郁和精神异常后才到医院进行就诊,这大大增加了治疗难度。

据合肥市二院神经内科主任医师徐文安介绍,所谓的老年痴呆症,指的是一种持续性高级神经功能活动障碍,即在无意识障碍的状态下,记忆、思维、分析判断、视空间辨认、情绪等方面的障碍。一般老年痴呆症常常发生在50岁以后,患病率随年龄增长而稳定上升,起病隐匿,发展缓慢。

C 建议:发现老人“不对劲”,最好带其去做个检查

如何判断老人是否患上老年痴呆?安徽省精神卫生中心医生程丽表示,记忆障碍是痴呆早期的核心症状,可表现为好忘事,丢三落四,刚说过的话、做过的事转眼即忘,记不住熟人的名字,东西常放错或丢失,家庭主妇忘记关水龙头或煤气,造成安全隐患。

患者还会出现智力障碍、言语障碍及定向障碍,比如不能适应新环境,也不能从事复杂的脑力劳动,概括、推理、判断、计算等智力活动明显减退,用词不当,讲话啰嗦,无主次,常在熟悉的环境中迷失方向,不知道今天是何年、何月、何日。

老人的人格改变常常被家人忽视。一般来说,老年痴呆患者会突然变得固执、拾破烂视为珍宝,不讲究卫生,过于看重钱物等,直至出现幻觉、妄想等精神症状。

专家提醒,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。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。

“目前尚没有特效的药物来治疗或逆转疾病进展。”徐文安建议,在日常生活中应改善工作环境,忌酒和戒烟,保证均衡营养的饮食,保持精神愉快等都可以有效地防止老人患痴呆症。另外家有老年痴呆症患者的家庭,对于痴呆患者,子女在护理上一定要有耐心,好的护理可以使老人的病情减缓。平时,可以为其准备好随身卡片,写清楚家庭住址、电话号码、身体状况等以防止其外出迷路。在家中做好防护措施,如热水瓶、煤气、电开关等要处理好,以免老人发生意外。