

多运动多动脑可防老年性痴呆

随着我国人口老龄化的加速,人均寿命延长,失智失能(即老年痴呆症)老人越来越多,有更多老人、家庭受累其中。老年痴呆有哪些早期症状?老年痴呆如何治疗?如何预防老年痴呆?12月23日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市第四人民医院老年心理科张许来主任为大家详细解答。

■于海宁 周洁 记者 李皖婷/文 倪路/图

老年痴呆与年龄增长有一点关系

读者:我外婆今年八十多岁,之前身体一直挺硬朗,近来突然变得很“小孩”,不认识家里人,经常说着我们听不懂的话,心情也喜怒无常,有时甚至像小孩子一样在地上尿裤子,事后还责怪是我“三岁”的妈妈干的,让我们苦笑不得。她的记忆好像停留在了四十年前。我们把她送到医院检查,说是得了老年痴呆症。我外婆为什么会得这个病呢?

张许来:老年痴呆症的发生与患者年龄增长有一定关系。正常人处理信息是先接受,再储存,需要这些信息时提出信息使用。其间,可能会出现片断的遗忘,但通过提醒或事后能回忆。而老年痴呆的患者,这个储存记忆的功能出现问题,当需要信息时提取不出来。临床中还有一些其他疾病也可引发老年痴呆症,如脑出血、脑卒中、缺血性的卒中等疾病。另外还有外伤、中毒等,影响患者智能,进而引发老年痴呆。

多疑、焦虑都是老年痴呆征兆

读者:老年性痴呆有哪些征兆?

张许来:老年痴呆的临床表现以进行性大脑认知功能障碍为特征,常见前兆有性格改变、多疑、焦虑、无缘无故地发脾气、自卑、主动参与性降低、兴趣减低;进一步会出现执行能力下降,包括语言能力下降、记忆能力下降、执行能力下降等。当怀疑亲友家属患有老年痴呆时,要及早去正规医疗机构接受咨询和正规的诊断与治疗。

老年痴呆不可治愈不可逆

读者:老年痴呆可治愈吗?

张许来:因与患者年龄增长有关,老年痴呆是一种不可治愈不可逆的慢性进展性疾病。但是经过临床治疗,可以控制老年痴呆的病程发展,包括预防和减少老年痴呆并发症的发生(如肺部感染、尿路感染等),提高患者的生活质量。

老年痴呆患者应多吃枸杞子、核桃

读者:老年痴呆患者该如何护理?

省肿瘤医院专家获得省级手术技艺大奖

12月16~17日,在中国医师协会胸外科分会、安徽省医学会及安徽省胸科医院共同举办的胸外科新技术新进展国家级学习班暨安徽省第四届胸腔镜手术技艺大赛中,安徽省肿瘤医院胸部肿瘤外科青年医生张安庆荣获胸腔镜手术技艺大赛(食管组)一等奖。

比赛中,张安庆的参赛手术操作题目是胸腔镜食管癌根治术,整个视频演示用时9分钟。张安



专家介绍

张许来 主任医师,副教授,硕士生导师,安徽省精神卫生中心老年心理科主任。2014年被评为“合肥第七批专业技术拔尖人才”。

张许来:在饮食上,要注意:1.患者尽量少吃辛辣刺激性食物;2.患者尽量吃一些清淡容易消化的食物;3.患者可以多吃一些抗氧化能力强、促进脑代谢的食物,如枸杞子、核桃仁、含粗纤维高的食物等。在生活上,老年痴呆症患者容易走丢家门,这时家属可以给患者配备一个卡片,卡片上写上电话号码等相关联系方式,万一患者出现丢失等情况,可以及时联系到家人。中晚期患者生活能力下降,动作也变缓慢,这时需要注意防止意外,预防摔跤骨折等突发情况。另外,冬季还应注意患者保暖。

多运动多动脑可预防老年性痴呆

读者:老年痴呆可预防吗?

张许来:一般无法降低老年痴呆症的发生,但生活中一些行为可以预防老年痴呆,如经常动脑的老人。所以预防老年痴呆应多跟社会交流、沟通、接触,多亲近大自然,做一些有氧户外运动,哪怕是简单的散步,可能对神经细胞这种延缓衰老都会起到一定作用;另外,老人可以多读报纸,多建立生活兴趣爱好。

命悬一线,医联体为产妇搭建生命通道

“马上有一位重症产妇从皖北转诊来东区抢救,请妥善安排好床位,准备急救……”日前,安徽省妇幼保健院“医联体”负责人许荣荣紧急通知该院东区外科。正值中午下班时间,外科接到电话后,医护人员即刻进入待命状态,铺急救床,备急救设施,后勤开设直达电梯……

19岁的李女士,剖腹产术后第五天,转诊来安徽省妇幼保健院东区外科时,已经持续高烧40度,面色苍白,呼吸急促,血压下降,处于感染性休克状态。外科程东高主任即刻召集了急救组成员,拟定相关急救方案,确诊该产妇为重度低蛋白血症、心衰、感染性休克等多种疾病,病情

告急。经过快速确诊,随即给予抗休克、抗感染等急救治疗。经过一段时间的治疗,患者转危为安,终于逃出了“鬼门关”,现已康复。

经了解,该院“医联体”成立以来,已有100多家成员单位。据该院院长、党委书记刘辉介绍,“医联体”单位如何走得更远更实,制度落实是基础,技术服务是保障,安全就医是方向。所有“医联体”成员单位,需要转诊的患者通过“医联体”联络组,开辟绿色通道、上下联动及无缝对接,“一站式”服务赢得了患者的急救时间,方便了基层群众就医,发挥了大型公立医院的辐射带动作用。

■鲍瑰 华玲 记者 李皖婷

□下周预告:

白内障手术是不是越早越好?

白内障一定要做手术吗?多大能做近视眼准分子激光手术?下周五(12月30日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市第三人民医院眼科主任张大传为读者提供热线咨询服务。

张大传,主任医师,中华医学会安徽省眼科分会常委和激光分会常委,合肥市眼科分会副主任委员。擅长白内障超声乳化手术、准分子激光手术、泪道手术及其疑难杂症的诊治。

■傅喆 记者 李皖婷

宝宝说话晚,爸妈别以为是正常现象

专家:听觉异常、自闭症等也会导致说话晚,应早干预

随着宝宝的出生,每个父母都满心期待着宝宝刚开始说话时那一声稚嫩的“爸爸”“妈妈”,这种喜悦是为人父母最幸福的时刻。然而总有些宝宝迟迟不愿开口说话,这也让宝宝爸妈颇为着急。我省妇幼保健专家表示,有些病理原因会导致孩子说话晚,如果孩子到了该说话的年龄却迟迟不开口,或者语言水平远低于同龄孩子,最好到医院检查。

■陈旭 记者 李皖婷

NO.1 听觉器官异常

宝宝学话,要能听到外界的声音,才能逐渐模仿并学会说话。如果听觉器官异常,听不到外界的声音,那就无法模仿说话了,最终也就不会说话了。

患有先天耳聋的宝宝刚出生时与常人无异,到了2~3岁还不会说话,才引起家长的注意,但这个时候已经错过了早期干预的最佳时期。因此,做好新生儿听力筛查是非常重要的。

除了先天耳聋外,后天的一些因素如药物损伤(链霉素)、炎症(中耳炎)等,也有可能也会导致宝宝听力障碍,最终妨碍儿童早期的语言发育。

NO.2 大脑发育异常

由于各种原因导致的非进行性脑损伤,如脑瘫。随着康复医学的不断发展,脑瘫是可治的,尤其是早期诊断、早期干预及治疗可使很多脑瘫患儿正常化。

而早产、低出生体重、窒息、高胆红素血症、多胎、高龄产妇初产、先兆流产、感染、新生儿惊厥、颅内出血等是引起脑组织损伤的高危因素。因此,要积极做好母亲孕期、围生期保健,预防早产、难产、窒息,是减少小儿脑部损伤的重要措施。

NO.3 构音器官异常

构音器官包括肺、喉、面部、口部肌肉,硬腭、腭咽肌、舌、下颌等,由于构音器官发生异常,也可能造成语言的发育障碍。

如果是存在有构音器官异常的患儿,应尽早手术,并及时到正规的康复训练机构进行系统规范的舌唇运动训练、发音训练及辨音训练等,以便及早纠正构音错误。

NO.4 自闭症

自闭症是一种神经系统发育障碍的疾病,其原因可能跟基因和遗传有关。

患有自闭症的孩子一般来说听力都还是正常的,但就是不肯开口说话或者不肯多说话,有些虽然可以说一些话,但往往却是一些重复语言、鹦鹉学舌的语言,自言自语,或者是一些根本不可以让人听懂的能跟人交流的主动语言。

因此,如果发现自己家的宝宝语言发育迟缓,并且伴有社交障碍和刻板的行为,应该及时带宝宝到医院请相应的专科医生确诊,以早期发现自闭症儿童,及早干预,以促进康复。