

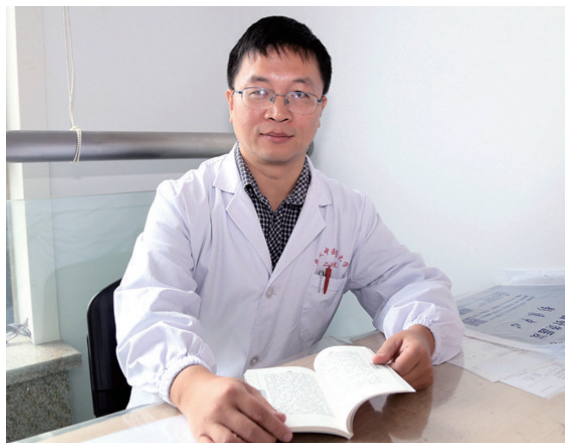


预防老年痴呆,这12个生活习惯要谨记



老年痴呆是困扰不少老年人的一种疾病,那么哪些生活习惯可以有效地预防老年痴呆呢?且听安徽省针灸医院老年病一科专家俞红五来讲一讲。

■ 王津森 记者 马冰璐 文/图



名医简介

俞红五 副主任医师,医学硕士,硕士研究生导师,全国老中医药专家学术经验继承人。擅用气化针法、董氏针灸、平衡针灸、火针、浮针、林氏手法、中药等治疗风湿性疾病,如类风湿关节炎、骨关节炎、痛风、强直性脊柱炎等;内科杂病如中风、抑郁、失眠、偏头痛、面肌痉挛等;体质调理。



读者:孩子肋骨外翻,枕秃是缺钙吗?

专家:首先凡是认为肋骨外翻,枕秃、烦躁、多汗、出牙少,头发差、抵抗力差等单一的表现就是缺钙都是错的。通常我们说的缺钙实际上多是指有一定佝偻病的表现,佝偻病全称是维生素D缺乏性佝偻病,而不是缺钙性佝偻病,是因为维生素D缺乏致钙吸收到体内特别是骨骼内不足,长久就会出现我们所说的缺钙表现,主要还是看体内维生素D的含量。很多情况和缺钙并无很大关系,具体情况具体对待,需专科医生给出正确的判断。

■ 记者 马冰璐

1.细嚼慢咽

老年人牙齿越健全,罹患痴呆的比例越低。因为咀嚼时,大脑皮质区的血液循环量会增加,而且也会激发脑神经的活动。

2.晒太阳

预防痴呆要多外出走走晒太阳。因为光能促进神经生长因子,像长头发一样,使神经纤维增长。现在已经有专家研究晒太阳的量是否与痴呆症的发展有关,虽暂无定论,但每天接受阳光照射,至少能形成较好的睡眠模式,比较不容易忧郁。

3.列清单

无论任何年纪,健全记忆运作关键都在于注意力。建议将每日工作设立一个严格的程序,无论工作困难与否,都能帮助有效完成工作。所以你可以试试规定自己中午11点半才读微信,或是直到工作完成到某一个程度才回复一些不紧急电话或是付完账单才做别的事。

4.吃早餐

吃早餐不仅为健康,也为大脑。因大脑不具有储存葡萄糖的构造,随时需要供应热量。经过一夜之后,大脑的血糖浓度偏低,如果不供应热量,你会想睡、容易激动,也难以学习新知。

5.安全行车

头骨虽然很硬,脑却很软。无论年纪老少,伤到脑对一生影响极大。你开车时不系安全带或边打手机吗?请戒掉增加脑损伤风险的行为,也避免会重创脑部的运动。

6.做家务事

别小看做家务事,它不仅要用脑规划工作次序,也要安排居家空间。只要运用肌肉,便会使用到大脑额叶的运动区。况且,将肮脏油腻的碗盘洗干净、将脏乱房间整理清洁,成就感的刺激,也能为大脑带来快感。

7.多喝水

大脑有80%的水分,只要缺水都会妨碍思考。临床神经科学家、精神科医师亚蒙(Daneil G.Amen)曾经扫描过一位知名的健美先生,他的脑部影像很像毒瘾患者,但他激烈否认。后来得知他拍照前为了看起来瘦一点,曾大量失水,而扫描的前一天他才刚拍照。后来经过水分补充后,脑部的影像看起来正常多了。

8.跟人笑笑打招呼

主动和别人交往吧。打招呼不但有人际互动,降低忧郁症的风险,而且为了主动打招呼,要记住对方的人名与外型特征,也能提高自己的脑力。

9.适度运动

身体懒得动对大脑很辛苦。有氧运动最好,可以使心跳加速,而且有些动作需要协调四肢可以活化小脑,促进思考,提高认知和资讯处理的速度。有氧运动很简单,穿起球鞋出门快走即可。美国伊利诺伊大学研究发现,只要每周快走3次、每次50分钟就能使思考敏捷。

10.深呼吸

当你很焦虑时,做什么都难。美国清晰大脑网站负责人Alvaro Fernandez提供一个取巧的冥想法:闭上眼睛、大拇指按小拇指,想象运动后美好的感觉,深呼吸30秒,然后大拇指按无名指,想象任何你喜欢的事物30秒,然后再按中指回想一个受关爱的时刻30秒,最后按食指回想一个美丽的地方30秒。

11.看电视少于1小时

看电视通常不需用到脑,所以愈少这么做愈好。澳洲的研究人员在网络上测试29500人的长期记忆与短期记忆,发现记忆力较好的人每天看电视的时间少于1小时。

12.吃“香”喝“辣”

吃咖喱可以预防失智,因为咖喱中的姜黄素是一种高效能的抗氧化剂,可以抑制氧化作用伤害细胞,还能预防脑细胞突触消失。姜黄对于血脂也有一定的调节作用。

健康新闻

大爷误把舌癌当溃疡引发大问题

专家:戒除不良嗜好,预防舌癌

星报讯(焦晶晶 付艳 记者 马冰璐) 舌头“溃疡”2个月,大半个舌头烂了,去医院一查竟是舌癌,66岁的陈大爷不得不切掉溃烂的舌头。昨日,记者获悉,为了保证他能正常生活,安医大四附院口腔颌面外科专家移花接木,取患者前臂的皮肤和血管,做成皮瓣,与缺损舌体进行“无缝对接”,为其成功再造了一个完整的舌头。

合肥新区的陈大爷,2个月前发现舌部长了个小“溃疡”,以为只是上火了,偶尔吃点药,也没在意。可“溃疡”并没有好转的迹象,没过多久,右半边舌头开始溃烂。“晚上疼得睡不着觉,别说吃饭了,讲话都困难。”陈大爷的女儿介绍。

近日,陈大爷来到安医大四附院口腔颌面外科就诊。该科病区主任冯大军接诊后,经一系列检查,初步考虑,陈大爷的舌部溃烂是因为平日长期吸烟及饮酒,加之患侧锐利牙尖长期、反复刺激所致,导致舌头溃烂引起的,目前可能已经恶变成舌癌,建议立即住院治疗。

患者入院后,专家团队仔细研究了陈大爷的病情,发现其肿瘤侵犯舌体范围较大,已接近右侧舌体1/2。为了保证陈大爷术后能继续正常吞咽和说话,除将病灶大范围扩大切除外,还需要再造一根舌头。

手术历经7个小时,最终,陈大爷舌头被成功接活了,目前恢复良好,吞咽顺利,说话也较为流利,已顺利康复出院,近期将进行下一步辅助化疗。

如何预防舌癌呢?“养成良好的生活习惯,戒除不良嗜好,如吸烟、酗酒等。”冯大军提醒,改善口腔卫生状态,积极治疗牙疾。做到每天早晚刷牙,饭后漱口,每年口腔检查不少于1次,发现牙病及牙周病及时治疗,及时治疗龋齿残根、残冠,早期恢复牙齿的正常解剖形态,难以治愈的残根、残冠要及时拔除,磨平锐利边缘,使其边缘圆滑,以防止损伤舌侧缘。

健康提醒

长时间盯着手机屏幕当心辐射伤眼

星报讯(记者 马冰璐) 如今,不管是大人还是小孩,都对手机、平板电脑爱不释手。安医大二附院眼科专家陶黎明提醒,电子产品背后隐藏着数码时代视觉“第一杀手”——屏幕辐射,家长一定要严格控制孩子们使用数码产品,以免对视力造成伤害。

有调查资料显示,有75%的电脑操作人员,会有视力下降或患有一种或多种眼疾。如今,几乎所有的年轻人都离不开手机,忙碌的白领族们甚至终日与电脑为伴。长时间盯着屏幕,很多人出现眼睛发红、充血、分泌物溢出等症状,这是视疲劳表现。如果不及时进行休息,就会眼睛干涩、视线模糊,而视频中散发出的射线难

免会影响眼睛的正常活动,长此以往会使视力受到损害,甚至可能患上角膜、结膜炎。

陶黎明提醒,特别值得警惕的是,越来越多的儿童开始接触手机、平板电脑等。如果儿童长时间盯着手机、电脑、电视等屏幕看,会使睫状肌调节增加,引起视疲劳。而疲劳产生后,如果未及时得到缓解和指导性治疗,就会逐渐发展为近视。

过多使用数码产品正是造成近视低龄化的重要原因,电子设备对眼睛的危害较大。据估算,如果一个小学生小时就患有高度近视,以每年近视50~75度的增长速度来计算,等他读中学时,就有可能发展为千度近视。