

阿尔茨海默病 能否预防？

早防早治 出现危险信号要当心

纳紫璇

在全球每3秒钟就有一名老人“被时间困住”，身陷认知泥潭。大部分人会将认知症归咎于自然衰老，而忽略了它其实是严重威胁老年人健康的脑部病变。认知症的种类有很多，最常见的病理类型是阿尔茨海默病。9月是世界阿尔茨海默病月，生活中，大家对阿尔茨海默病的认知存在哪些误区？如何做到阿尔茨海默病早发现早治疗？记者采访了自治区宁安医院主任医师雍生满。

A 阿尔茨海默病 是老年痴呆的一种

这是一群被隔绝于世界之外的老人。由于脑部病变，他们只能看到和理解世界里很有限的一角，也很难被普通人所理解。

王女士觉得自己的母亲变了。3年前，在外地工作的王女士听到母亲和邻居吵架的消息。“当时我还很纳闷，母亲原本是一个性格非常温和的人，和别人从没有红过脸。”一开始，王女士觉得应该是母亲心情不好，可没想到那段时间里母亲频繁和别人发生冲突，直到她听到母亲在家门口最熟悉的菜市场迷了路，才意识到母亲或许是病了。王女士带母亲到医院经过一系列检查后，得知母亲患上了阿尔茨海默病。

“性情改变，方向辨别障碍这些都是典型的阿尔茨海默病的早期症状。”雍生满向记者介绍，阿尔茨海默病是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病，临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视觉空间技能损害、执行功能障碍及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征，65岁以前发病者称早发性痴呆，65岁以后发病者称晚发性痴呆，65岁以上老人每超过5岁，发病率翻1倍，85岁以上老人人口发病率已达到三分之一。

近日，国家卫生健康委公布，中国60岁及以上老年人中约有1500万痴呆患者，其中1000万是阿尔茨海默病患者。“阿尔茨海默病是老年人的脑部疾病，患者的脑细胞会急速退化，但并不是正常的衰老过程。脑部功能逐渐减退会导致智力减退，情感和性格变化，最终严重影响日常生活能力。”雍生满说，到了晚期，患者会丧失与外界的接触能力，多出现妄想、幻觉或错觉，卧床后因感染或全身衰竭而亡。

我们常常将老人的一些反常行为视为“老了正常”，其实有时是阿尔茨海默病的征兆。往往一些细节被理所当然地忽视，造成老人病情的延误。雍生满表示，衰老虽然也会造成记忆力下降、反应变慢等，但不会发展到无法正常生活的状态，而阿尔茨海默病会逐步加重到完全不能生活自理。

怎样区别自然衰老造成的记忆力下降与阿尔茨海默病的早期症状呢？雍生满认为，对于一些熟悉的人或物，记忆力下降的人经过一段时间的思考是可以回忆起来的，但如果老人一直无法想起原本熟悉的人名、路线等，就需要提高警惕了。

公众对阿尔茨海默病的认知程度远远不足，且缺乏预防意识，大部分患者就学时已错过最佳干预期。目前，由于发病机制和原因尚不清楚，该病症还没有有效的根治办法，只能通过药物及陪护延缓病情。因此，对于阿尔茨海默病，早发现、早治疗是关键。

雍生满提醒，阿尔茨海默病起病隐匿，早期症状不易被察觉，如经常出现以下情况，要提高警惕及时就医：记忆力下降，出现频繁和持久的健忘，重复提问相同的问题；交流时出现找词困难、赘述等；处理以往熟悉的事务出现困难；学习新知识能力下降；无法单独购物，规划个人收支出现困难等；处理两件事情时不

B 警惕阿尔茨海默病早期症状



知所措；分不清方向，记不住月份或季节；性格改变，对以往的兴趣丧失；喜怒无常，出现焦虑、抑郁等情绪和睡眠障碍；逃避社交活动，与亲友交流方式改变。

“积极的预防和干预能有效延缓阿尔茨海默病的发生和发展，虽然不能治愈病情，

但可以最大程度上让老人拥有一个有尊严的晚年。”他建议人们尽量维持每天7小时的睡眠时间，并适度增加休闲运动量，多做健脑活动并保持社交，通过降低高血压等心脑血管疾病患病风险等措施，可积极预防或有效延缓阿尔茨海默病的发生。

喝水有方法 补水谨防胃痉挛



进入秋季后，气温依旧维持高温干燥，补水成了大家都很注意的事情。然而没想到，最近也有人因为喝水多而导致急诊。

近日，在一个炎热的午后，陈女士口渴难耐，一口气喝了两瓶凉水，不一会儿，她捂着肚子，脸色苍白，腹痛难受。陈女士的丈夫赶紧将其送附近的广东省妇幼保健院越秀院区就诊。急诊科医生经过问诊、体格检查、辅助检查，排除内外妇科严重急腹症后，认为陈女士是“胃痉挛”。于是给予山莨菪碱肌肉注射解痉，陈女士的腹痛得以缓解。

广东省妇幼保健院急诊科护士长王晓琴解释，胃痉挛是指胃部肌肉抽搐，通常表现为上腹部疼痛，以及肠胃、腹部出现挤压感，并常伴有呕吐症状。胃痉挛的发生常常与体质和饮食等因素有关。

为什么喝水也会导致胃痉挛？王晓琴说：“多数是因为不会正确喝水。当我们口渴难耐，此时机体的水分早已失去平衡，部分细胞已经处于脱水状态，此时喝水已是‘被动喝水’。”

王晓琴建议，正确的喝水方式应是将一杯水(200毫升)缓慢喝完，小儿或老年人可将一杯水分2次(每次100毫升)缓慢饮用。若因喝水过多导致胃痉挛怎么办？王晓琴指出，此时胃肌肉强烈收缩，应使用解痉药物缓解，如盐酸屈他维林、腹可安片等，同时使用抑酸药物铝碳酸镁保护胃黏膜。非药物干预可以使用热毛巾热敷疼痛部位，注意防止烫伤，热敷时间小于30分钟。如果仍得不到缓解，应尽快到医院就诊。需要特别注意的是，如果不明确腹痛原因，应及时到医院检查，不可随意使用镇痛药物，以免掩盖真实病情。

(据《羊城晚报》)

长期不吃红肉 易缺乏哪种营养？

关于吃肉，有一种说法：四条腿不如两条腿，两条腿不如没有腿。其中，猪肉、牛肉、羊肉就是四条腿的代表，而鱼是没有腿的代表。这主要是从脂肪酸含量和脂肪酸组成方面考虑的。

吃肉顺序优先鱼虾类。鱼虾类脂肪含量低，且含有较多不饱和脂肪酸；禽类脂肪含量也较低，其脂肪酸组成也优于畜类脂肪。所以一般人群在吃肉顺序上可以优先考虑鱼虾类。

完全不吃红肉，只吃鱼虾或鸡鸭肉，很容易导致身体里的铁元素不足，因为猪肉、牛肉、羊肉等红肉恰是铁元素的优质来源。铁参与体内氧的运送，而且对维持正常的造血功能和免疫功能起着重要的作用，缺乏会导致面色苍白、疲乏乏力、头晕、心悸及缺铁性贫血。

所以，什么肉吃多了都不合适，什么肉都不吃也不合适。我们需要做的是掌握好量，各种肉类交

替食用，这样才能均衡营养。合适的吃肉量到底是多少呢？最简单的一个判断办法：手指两个关节的长度，差不多两个手指的厚度，这样大小的一块肉，大概是生重一两(50克)。做熟后重量会减少，一两生肉变成熟肉以后大概是35克。

一般成人，在动物性食物的摄入量上，平均到每天可以吃生重40克至75克的禽畜肉，再加上40克至75克的水产，以及一个鸡蛋。(据《北京青年报》)

秋凉需防肩周炎 五个动作缓解不适



许多肩周炎患者也常自觉有冷气进入肩部，因此，肩周炎也常被称为漏肩风。

现代医学同样认为，寒冷湿气侵袭肌体，可造成肌肉软组织的小血管收缩，使局部血液循环变差，组织的酸性代谢产物不能及时清除而发生堆积，这些酸性物质会刺激肌肉发生痉挛，久之则引起疼痛。

预防肩周炎，首先要学会给肩关节“减负”，即避免长时间保持一种坐姿，或使脖子持续处于一个不正常的曲度，导致肌肉长期紧张。

其次，还要注意肩部保暖，比如，在入秋后夜间睡眠就可以开始穿护肩，这样可以避免夜间翻身时裸露在被子外面的肩膀受凉。秋冬天出门尽量穿高领衫、保暖内衣，系围巾以及戴防风帽，避免裸露颈部部位，这样可以起到较好的肩关节防护作用。

介绍5个练肩动作，帮助缓解肩部不适。每个动作做12-15次为一组，每日可练2-3组。

双手托天

站立，双足分开与肩同宽，双手叉腰。双手由拳变立掌，由胸前缓缓用力上托，手指相

对。双手继续实上托之力，身体则下坠，使肩部有牵拉之感，同时抬头望手背，稍歇，收回。

蝎子爬墙

面墙而立，距墙一步。患手四指扶墙壁，并沿墙徐徐向上爬，使上肢高举至最大限度，身体略前倾，并停留约1-2分钟，再缓缓退回，反复多次，左右相同。

大鹏展翅

站立，双足分开与肩同宽，双手十指相嵌环抱枕后。缓缓用力内收双肩，使双肘接触，接着慢慢外展双肩。

耸肩环绕

站立，双足分开与肩同宽，双手自然下垂。双手由两侧抬起，屈肘展肩外旋，手指并拢，指尖触肩。然后于两侧方由前向后环绕指尖，同时配合耸肩动作。

车轮环转

站立，双足并拢，双手握拳置于腰侧。右臂伸直，手握空拳，做肩部环转运动。先向前环转三周，再向后环转三周。左右相同。(据《养生中国》)

中国(宁夏)第26批援贝宁医疗队 为当地医师教授先进麻醉技术

本报讯 近日，中国(宁夏)第26批援贝宁医疗队麻醉医师马杰成功为1名拟行右侧肱骨骨折内固定装置取出术的患者实施超声引导下的臂丛神经和颈浅丛阻滞麻醉技术。

近日，贝宁莫诺和库福省中心医院收治了1名右侧肱骨骨折内固定术后7年的患者，拟行内固定装置取出术。按照当地既往的麻醉方法只能选择全身麻醉，然而骨科手术室内麻醉机无法使用机械通气，麻醉药品短缺，全身麻醉插管后麻醉维持和苏醒的风险较高，此时如无禁忌症的情况下进行神经阻滞麻醉是较好选择。在完善术前各项准备工作及充分评估患者无神经阻滞麻醉禁忌症后，马杰现场教授贝宁麻醉医生超声下臂丛神经和颈浅丛阻滞技术，手术过程中麻醉效果确切，完全满足手术要求，并提供长达10小时的术后镇痛效果，且无任何并发症。患者术后即可

进食水，无需长时间卧床。

精准麻醉技术缩短了术后的恢复时间，提高了患者满意度，既为患者节省了医疗费用，也避免了全身麻醉的诸多风险，同时还减少了当地医疗资源的浪费。“无论是超声技术在麻醉中的跨专业应用，还是其他新技术的广泛开展，能不断提高贝宁莫诺和库福省的医疗技术水平，把所拥有的技术留在当地，是中国(宁夏)第26批援贝宁医疗队的每一位队员的心愿。”马杰说。

为充分发挥援外医疗队“传、帮、带”作用，中国(宁夏)援贝宁医疗队坚持以培养本土人才为重点，实现从“输血”到“造血”转变，从而不断提升当地医疗卫生技术服务水平。中国(宁夏)援贝宁医疗队将会对受援医院的麻醉医生持续进行先进的、实用的麻醉技术培训，尽可能多培养当地麻醉专科医生，让他们能帮助到更多当地患者。(纳紫璇)

自治区中医医院暨中医研究院获批 门诊慢特病跨省直接结算定点医疗机构

本报讯 9月27日，记者获悉，自治区医疗保障局下发《关于开通我区基本医疗保险门诊慢特病跨省直接结算定点医疗机构的通知》，自治区中医医院暨中医研究院被确定为门诊慢特病跨省直接结算定点医疗机构，获准开展高血压、糖尿病、透析三个门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算。

近年来，该院高度重视医疗保险管理工作，成立以院长为组长、分管副院长为副组长、科室负责人为成员的医疗保险管理领导小组，设置医疗保险管理部专门负责医疗保险各项管理工作。严格按照医疗保险服务

协议要求，不断优化患者就医、门诊大病、生育保险待遇等医疗保险服务流程，选择病种逐步推进先诊疗后付费模式，规范开展各项医保服务工作。通过保险政策宣传、常态化培训，推行医疗费用和医疗质量双控制、医保管理奖惩制度、每月医保管理考核等系列创新举措，有效实现医保从部分管理向全面管理转变，从事后纠正向事前提示、事中监督转变，从单纯管制向监督、管理、服务相结合转变，医院的医保费用结算连续多年得到奖励，受到人民群众和相关部门的高度评价。(纳紫璇)

养生有术

蚝油鲜美 食用有禁忌



蚝油是做菜时提鲜的重要调味品，但食用是有禁忌的。蚝油是利用牡蛎煮熟之后的汁液进行浓缩或直接用牡蛎肉酶解之

后，再加入糖、盐、淀粉或一些其他原料、添加剂，最后制成的调味品。因此，对海鲜过敏的人要注意。此外，蚝油中加入蚝汁，蚝汁属于海产品，嘌呤含量较高，且钠含量也不低，痛风、尿酸高的人要少吃或不吃。牡蛎本身是蛋白质丰富、鲜味物质较多的一种食材，再加上为了增稠而加入淀粉之类的增稠剂，使得蚝油在室温下很容易变质。这也是蚝油往往备注“开封后冰箱冷藏保存”的原因。因此，长时间存放在室温下的蚝油，也不宜食用，很可能已变质。(据《新晚报》)

入秋多吃些“水三鲜”

入秋后，菱角、莲藕、茭白“水三鲜”开始成熟，趁嫩尝一尝。

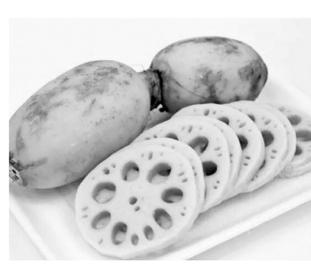
菱角 煮点甜品吃



据《本草纲目》记载，菱角能补脾胃、强筋骨、健胃益气、可解胃热。另外，对肺中有热的人，它能够清除肺中之郁热。

如果喜欢喝糖水，可以把菱角放到一个小锅里煮10至20分钟后放糖，也可加一点红枣，更有色香味，或加几颗汤丸、两颗鹌鹑蛋，就是美味的潮汕甜品。用菱角来炒菜也可以，如菱角西芹炒瘦肉。

莲藕 粉藕煮汤 脆藕炒食



茭白 和肉蛋同炒 做馅



莲藕根据质地的不同可分为粉藕和脆藕。粉藕主要用来煲汤、糯米藕等，比如熬一个莲藕小排骨，做一个莲藕木耳炒肉片等等。

茭白的脂肪含量较低，膳食纤维丰富，热量相对也较低，因此在减肥时可以吃用茭白，既能产生饱腹感，还能减少能量摄入，对于患有高血压、高血脂、便秘的人群，茭白虽无药用价值，但是也是一种比较优良的食材选择。茭白不仅营养丰富，味道也很鲜美，可用于烹饪多种美味佳肴。茭白的吃法很多，可焯水后凉拌，又可与肉类、蛋类同炒，还可做成水饺、包子、馄饨的馅。也可蒸茭白，整条新鲜的茭白，用菜刀面轻轻拍，把茭白拍松，然后上笼蒸约15分钟，蒸熟后切成段，用香油、生抽和盐一拌即可上桌。(据《健康时报网》)