

特别关注

两种人易得“老痴”
八成女性忽视预防

世界卫生组织统计,2021年全球阿尔茨海默病(俗称老年痴呆症)患者约5500万人,预计2050年将达1.4亿左右,女性多于男性。美国克利夫兰诊所进行的女性阿尔茨海默病调查显示,在美国,近2/3的阿尔茨海默病患者是女性,但82%的女性根本没有意识到她们的患病风险更高。



两种女性

易患阿尔茨海默病

调查发现,73%的女性没有与医生谈论过大脑健康问题,30%表示并不担心患上阿尔茨海默病。研究人员表示,与男性相比,女性更不爱运动,受遗传干扰因素更强,这些都是诱发阿尔茨海默病的高危因素。不过,女性一般更愿意改变生活方式,以降低患病风险。

“雌激素对女性具有保护作用,因此,更年期女性绝经后,患老年痴呆症的风险要比男性更高。”清华大学玉泉医院神经内科主任乔立艳说。雌激素可以激活谷胱甘肽等细胞抗氧化剂,减少导致老年痴呆症的危险物质,如淀粉样斑块的沉积。英国生物数据库资料显示,虽然女性通常会在50岁左右进入更年期,但受自然、社会或医疗

等因素影响,有些女性的更年期会提前。那些40岁前进入更年期的女性,与50岁左右进入更年期的女性相比,患老年痴呆症的风险要高出35%。因此,对于提前进入更年期的女性,更要密切关注其认知能力的变化。

患老年痴呆症与女性承担更多的家务劳动也有关。乔立艳表示,家庭妇女是老年痴呆症的高发人群,这是因为家庭妇女把大量时间和精力用于家务劳动、照顾老人孩子身上,往往会减少社交活动,长时间进行简单枯燥的活动,缺少兴趣爱好,更易产生孤独感、自卑感,从而诱发老年痴呆症。

两个优势

可以降低患病风险

乔立艳建议,女性朋友可利用以下两个优势来预防老年痴呆,降低患

病风险。

注重身材管理 通常情况下,女性比男性更关注食物热量,更愿意在日常生活中坚持低脂、低盐、荤素搭配的饮食原则,也更乐于通过体育锻炼来维持身材,并能长期坚持。血管性疾病如高血压、高血糖、高血脂,是老年痴呆症的高危因素,均与高热量饮食有关,因此,女性做好身材管理的同时,还有利于延缓老年痴呆症的发生。

认知康复能力较强 一般情况下,女性在社交能力上更具优势。通过聊天、扩大社交圈、培养兴趣爱好,陶冶情操,少生闷气,有利于减缓老年痴呆症的发生。虽然目前还没有治疗老年痴呆症的特效药,但养成良好的生活习惯,做到早预防、早诊断、早治疗,也能在一定程度上维持或提高老年女性的生活质量。

□蒋锐

生活提示

不合脚的鞋将就穿
爱美女士脚上长瘤

最近,59岁的刘女士从嘉兴赶到杭州,为的是解决困扰自己多年的足底疼痛。4年前,刘女士走路时突然感到脚底疼痛,此后多次就医,但一直未得到缓解。1年多前开始,症状愈发严重,疼痛加剧。难以忍受的她,近日来到浙江医院就诊。该院骨科(三)副主任顾增辉检查后,诊断其为左足跖间神经瘤。

刘女士年轻时常穿高跟鞋,有时不合脚、硬底的鞋子也将就着穿。顾增辉分析,刘女士的情况很可能是穿高跟鞋所致。经过手术,刘女士的疼痛感消失了。

据介绍,跖间神经瘤是一种常见骨科病。顾增辉表示,跖间神经瘤病程多缓慢,部分患者疼痛部位不明确,性质难以确定,易被误诊。临床中,跖间神经瘤患者以喜欢穿尖头高跟鞋的女性居多。尖头鞋的特点是前脚掌较窄,容易造成脚前部过度挤压,神经也反复被压迫,就可能造成瘤样改变。如果鞋跟较高,这种挤压会更严重。

虽然跖间神经瘤并不是肿瘤,但会对正常生活产生一定影响。医生建议,日常要选择有益足部健康的鞋子。如出现疑似跖间神经瘤的疼痛症状,应及时就医。

□徐小翔

不妨一试

要健脑
做做脑保健操

锻炼是健脑的一种积极有效的方法,坚持做脑保健操能有效缓解慢性头痛、神经衰弱等。

◆按揉风池穴 风池穴位于人体项后枕骨下两侧凹陷处,与耳垂齐平。用两手中指指腹按在穴位上,按照四八拍的节拍,分别向里、向外交替按揉,第1、3节拍向里揉,第2、4节拍向外揉。

◆按揉攒竹穴 攒竹穴位于人体的面部,眉毛内侧边缘凹陷处。做这节时,可以先把两肘放在桌面上,两手半握拳,拇指伸开,用两手的拇指尖按在攒竹穴上,按四八拍按揉。

◆按揉太阳穴 太阳穴位于眉梢与外眼角连线中点,向后约1寸凹陷处。找准穴位后,用两手中指的指腹按照节拍按揉。

◆按揉百会穴 百会穴位于头顶部正中线上,距前发际5寸,或两耳尖连线与头部正中线的交点处。用右手中指指腹按压在这个穴位上,再用左手的中指重叠在右手中指上,随节拍按揉。

◆掩耳弹脑法 用两手的掌心紧按住两个耳孔,两手的食指架在中指上,按节拍在后脑部弹击。

◆屈指按头法 两手五指屈曲,按在发际边缘。指尖用力下按,按照节拍一直按到头顶。

□曾兰

疾病提醒

视力突然下降
或是高血压所致

唐女士最近老感到头晕眼花,前几天突然觉得眼前发黑,到医院一查发现血压高达200/120毫米汞柱,眼底检查证实是高血压引起眼底出血,导致视力急剧下降,经住院治疗将血压降至正常。但唐女士的视力已明显下降,难以恢复到从前。

通常出现突发性、无痛性的视力急剧下降或丧失,多由视网膜动脉阻塞引起。轻者为视网膜分支动脉阻塞,重者为视网膜中央动脉痉挛阻塞。

因此,对中老年朋友来说,一旦出现视力下降、头晕眼花的情况,就要考虑高血压、高血脂、高血糖等疾病的可能。对于患有“三高症”的中老年人,除了积极控制全身疾病外,还需要每隔3-6个月进行一次眼底检查。 □王郢

家庭保健

“低碳饮食”副作用多



低碳饮食(即低碳水化合物的饮食)可以速降体重,但低碳饮食可能导致酮症,酮症有利尿作用,减的是水分,不是脂肪。脂类、蛋白质相对吃多了,还会产生肾结石等一系列副作用。

碳水化合物、脂肪、蛋白质是人体必需的三大营养物质,其中蛋白质供能比例较少,一般不作为主要燃料,脂肪和碳水化合物才是主要的能量来源。只有做到能量的摄入小于消耗,才能减肥。例如,人的每磅体重约含3500卡热量,若要每周减一磅,每天要吃比

代谢所需少500卡热量。短期饥饿节食能减肥,但是很难坚持。如果没有改善运动与饮食习惯,体重很容易反弹,甚至比原来还重。

最极端的节食就是彻底戒掉主食,不消数日,身体的脂肪和蛋白质都被用来产生能量,甚至令身体消耗肌肉、心脏以及其他内脏中的蛋白质。脂肪分解成脂肪酸充当燃料,但是碳水化合物不足令脂肪酸不能完全燃烧,产生酸性物质“酮体”,让人出现酮症:感到疲劳,胃口变差,严重时可能发生酮症酸中毒,呼吸散发出酮体的臭味,神志昏迷,危及生命。酮症有利尿作用,让体重迅速下降,实际上身体失去的是水分而不是脂肪。

除了酮症,戒主食减肥还可引发手抖和冒冷汗等低血糖反应、营养不良、厌食症,而且在极端饥饿状态下补充营养会出现“过度喂养综合征”,明明很瘦的人也会得脂肪肝。 □苏丽丽

原来如此

总觉得邻居要放狗咬她 咋回事

49岁的郑女士出现明显被害妄想和幻听等症状,在当地医院以精神疾病治疗,但病情没有得到控制。她到浙江省立同德医院闲林院区综合内科,做了系列检查评估后,确诊为自身免疫性脑炎。

去年10月,郑女士养的鸡被邻居的狗咬死,邻居不愿赔钱,也不道歉。郑女士为此和邻居发生争吵,虽然两人被大家劝开,但此后,郑女士总觉得邻居要放狗咬她。她还告诉家人,走在路上,总觉得有人对她指指点点。由于郑女士有20余年的精神分裂症病史,家人赶紧带她到当地医院就诊。当地医院给郑女士开出抗精神病



药物治疗,可服药后,症状不仅不见好转,反而变得痴呆迟钝。为寻求进一步治疗,郑女士被送到浙江省立同德医院(浙江省精神卫生中心)闲林院区综合内科。经过病情分析和综合检查,医生明确是自身免疫性脑炎在作怪。诊

断明确后,经过对症治疗,郑女士很快恢复意识。

脑炎在人群中发病率是十万分之一,脑炎患者中有10%-20%为自身免疫性脑炎。医生解释,正常情况下,人体免疫系统只会对外来有害病原体产生免疫应答,不会攻击自身。在某些特殊情况,机体产生一些攻击自身中枢神经系统的特异性抗体。自身免疫性脑炎病前可有发热头痛等症状,发病后的症状与中枢神经系统受累位置有关,主要表现为认知功能障碍、精神行为异常、癫痫发作、言语障碍、运动障碍、意识水平下降与昏迷。专家提示,一旦出现相关症状,要尽早就医。 □戴虹红

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。