

特别关注

老年痴呆症发病率逐渐增高 不想大脑“早衰” 饮食陋习趁早改

随着我国人口老龄化进程的加快,老年痴呆症(以下简称“老痴”)的发病率逐渐增高,成为除心血管病、脑血管病和癌症外,对老年人健康的又一大威胁。

“老痴”首先伤记忆

“老痴”在医学上称为阿尔茨海默病,是一种中枢神经系统变性疾病。其起病隐匿,很多人认为它是“突然出现”的,但事实上,老年痴呆症或在症状出现的10年前就有信号。在老年痴呆症出现症状的前11-15年,就有认知障碍迹象发生。症状出现前3-9年,大脑内侧颞叶发生改变,而内侧颞叶与记忆相关。

“老痴”以记忆损失为第一症状。随着病情的发展,逐渐出现认知功能障碍、人格改变及语言障碍等症状,其病变可累及神经、运动、泌尿等多个系统,导致患者逐渐丧失自理能力。

健康饮食

饮食“三多三少” 有效避免骨质疏松

随着年龄的增长,人体骨骼衰退难以避免,但日常注重饮食调养,可以让骨质疏松来得更晚一些。

三多 1. 多摄入牛奶及奶制品、鱼虾、芝麻、豆制品、紫菜、海带、新鲜蔬菜等高钙食物;2. 多摄入富含钙质和维生素D的食物,如花椰菜、栗子、燕麦、黄豆制品等;3. 饮食中加入大蒜及洋葱能强化骨骼。

三少 1. 少吃芦笋、菠菜等含草酸食物,以免影响钙的吸收;2. 少吃发酵食物,因酵母含磷,会影响钙吸收;3. 勿过量饮用咖啡及碳酸饮料。 □杨钟

养生有道

中老年人洗头 掌握七要点

洗头是大家生活中很平常的一件事,但是对于中老年人来说,洗头可不能太随意。

洗头别太频繁 头皮分泌的油脂可以保护头发,使之润泽,并显现出自然的光泽和弹性。过度清洗反而对头发是一种伤害。建议油性发质的中老年人,每2-3天洗一次;发质正常者,每周洗1-2次即可。

水温40℃为宜 洗头时,水温过冷过热都不好。过冷的水,会使得皮脂硬化,难于溶解,还会让头皮血管急剧收缩,久而久之,还会诱发头痛。用比较热的水洗头,会使头发因受热而失去柔软性,使头发变脆、易断。洗头时,最佳水温为40℃左右。

不必每次都用洗发液 虽然很多洗发液打着护发护发的名义,但其中的各种化学添加剂可一点没少加,如果次次都用的话,一些皮肤敏感者难

免出现头皮不适。

边洗边按摩 头部血管丰富,并且有许多重要的经脉和穴位。洗头时,用十指指腹自额上发际开始,由前向后经头顶至脑后发际,边梳头边按摩头皮,按摩10-15分钟,有很好的保健作用。

直立洗头最健康 平时洗头时,很多人喜欢用后仰的姿势。因为这种姿势不容易让洗发液进到眼睛里,也更容易呼吸。其实,对于中老年人而言,采用身体稍微前倾的传统低头姿势相对安全一些。因为大部分中老年人都有颈椎退行性病变,脑供血自然不足。后仰洗头时,会过度扭曲颈椎,易引发椎动脉痉挛,从而引发动脉出血,导致中风。

午后洗头最适合 很多人习惯于睡前洗头,但湿发入睡会使人体内积累湿气,让人第二天起床后,昏昏沉



信号传导,降低记忆和认知功能。高盐饮食还会加重高血压。而高血压是心脑血管疾病的主要危险因素。所以,平时饮食要清淡一些,限制食用加入过量盐的食品,如腊肉、咸鱼等。

不吃主食 大脑因为不能储存糖元,所以对葡萄糖和养料的需求就比较频繁。长期不吃主食,会导致神经元持续处于低葡萄糖代谢状态,大脑活动迟缓,人的反应变慢,从而增加了发生“老痴”的可能。

添加剂摄入过多 研究表明,经常过量摄入铝、铅、锰等重金属元素会导致认知障碍,严重影响大脑健康。而这些重金属元素多存在于食品添加剂中,如常用于制作油条的明矾和制作糕点的泡打粉等。

据健康谈、BTV养生堂

预防“老痴”从吃开始

俗话说“病从口入”,如果不想被“老痴”盯上,下面的这些饮食习惯趁早改掉。

吃得太油 如今偏爱肉食的人越来越多,然而肉类食物吃得过多,会导致血液中的胆固醇含量增加。研究表明,血液中胆固醇含量较高的人,罹患“老痴”的风险要比普通人高3-5倍。

吃得太甜 长期摄入过多的糖会导致血糖上升,而持续的高血糖则会导致大脑海马体体积缩小,并对大脑皮层造成影响,进而导致记忆、计算、定向、语言等认知能力下降。

吃得太咸 长期高盐饮食会摄入比较多的钠离子,影响大脑神经元的

疑问医答

心脏突然“咯噔”一下是咋回事

生活中,很多中老年人有过这样的经历:心脏突然“咯噔”一下,这究竟是怎么回事?

医生提醒,这种现象很有可能是早搏。正常情况下,心脏的跳动是有规律的,每次的间隔时间也基本相等,但如果心脏突然咯噔一下,很可能是提前收缩了一下,出现了过早的搏动,也就是“早搏”。

早搏不一定是心脏病,但有可能

与心脏病变有关,经常有这种症状的人可以到医院做个相关检查。

对于心脏结构正常的早搏,大多数情况下不需要用药,通过调节生活方式,如戒烟、忌酒、忌浓茶和咖啡,避免精神紧张、过度劳累等等就能改善。

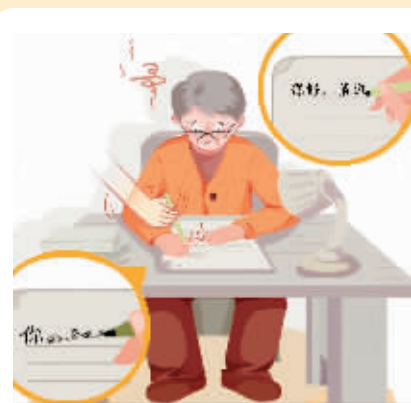
当然,如果检查发现是结构性心脏病,那就需要找专科医生进行综合治疗。 □杨钟

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。

疾病提醒

每天问自己9个问题 尽早揪出帕金森



帕金森是一种严重降低生活质量的疾病,早发现、早诊断、早治疗,对延缓疾病进展很有意义。想知道帕金森病有哪些症状?如何预防和治疗?下列小测试告诉你,得3分以上,且伴有便秘、嗅觉下降、睡眠障碍、抑郁焦虑等症状时,建议到医院做进一步检查,早发现,才能早治疗。

从椅子上起立是否有困难 是:记1分;不是:记0分。动作迟缓是帕金森病的核心症状,早期易被忽视。

写字是否变小了 是:记1分;不是:记0分。帕金森病患者写出的字小而弯曲,难以辨读,俗称“小字症”。

说话音量有没有明显降低 是:记1分;不是:记0分。帕金森病患者有发音和言语障碍,表现为:音量过低、语速多变、语音清晰度下降等。

面部表情是否没有以前丰富 是:记1分;不是:记0分。帕金森病患者面部表情肌群运动迟缓,通常面容呆板。眨眼、双眼转动明显减少,酷似“面具脸”。

脚是否突然像粘在地上一样抬不起来 是:记1分;不是:记0分。帕金森病患者会出现冻结步态,起步困难,脚像粘在地上一样。

胳膊或者腿是否颤抖 是:记1分;不是:记0分。帕金森病的一些症状如颤抖、动作缓慢、僵硬等,往往被误以为是衰老的正常现象。

走路时是否脚拖着地走小步 是:记1分;不是:记0分。帕金森病患者走路明显变慢或总是拖着一条腿。

走路是否容易跌倒 是:记1分;不是:记0分。帕金森病患者肌张力增高,导致运动不协调,走路时容易摔倒。

自己系扣子是否困难 是:记1分;不是:记0分。帕金森病患者肌肉关节僵硬,系扣子、系鞋带等有困难。

得了帕金森 可以这样做



心理疏导 约35%-45%的帕金森病患者伴发抑郁。亲友的疏导、心理医生的治疗是战胜疾病的重要支持。

药物治疗 早期可通过药物补充多巴胺,提高多巴胺活性,改善症状。

手术治疗 手术植入脑起搏器,通过发送电脉冲来调控运动的相关神经,改善帕金森病患者的运动情况。

康复训练 坚持有氧运动不但能保持肌肉力量和神经敏感性,还能预防缓解便秘、失眠等并发症。

细致看护 保证夜间起床时居室光线充足,床边加设护栏,浴室铺设防滑垫,防止患者坠床、摔倒和发生意外。

据央视新闻



沉,头痛乏力。所以,中老年人最好在白天温度较高的午后洗头。

洗完头发要擦干 洗头时会有大量的水分聚集在头皮,此时的头皮毛孔又是张开的,如果不立即擦干,水分与空气中的寒邪结合,就会侵入头皮。寒则凝滞,湿气也是一种阻滞的力量,寒湿囤积头皮,头皮自然就没有气血的滋养,所以就会出现脱发或者头发变白。(综合网络报道)