



# 阿尔茨海默病≠痴呆 预防要记得不能太“宅”

障碍,都是在确诊阿尔茨海默病时需要排除的。

阿尔茨海默病的确诊也是一个比较复杂的过程,发生认知障碍了,还要进一步分类是哪种认知域,区分是语言功能、记忆力、计算力、空间定位等哪一方面出现了问题。医院一般会有详细的量表供认知障碍的患者来评测,同时还要做头颅核磁共振甚至PET-CT等影像学检查,和阿尔茨海默病相关的生化检查、脑脊液检查等等,最终才能确诊阿尔茨海默病。目前也有相关研究从外周血、尿液中寻找阿尔茨海默病的相关标志物,但还没有达到临床诊断标准的程度,将来阿尔茨海默病的确诊有望找到更简单的方法。

不能称为“绝症”,病情有可能“踩刹车”

患上阿尔茨海默病,就像脑子里有了块“橡皮擦”,逐渐不记得亲人、生活不能自理,直至失去生命,阿尔茨海默病在很多人眼里,相当于一种无药

可医的“绝症”。但专家表示,不用如此悲观。阿尔茨海默病是最常见的神经退行性疾病,早期发病症状隐匿不易察觉,而且病程缓慢进展。目前的医学水平没有办法治愈该病,没有办法让患者病情逆转,但不能“开倒车”,并不意味着不能“踩刹车”。临床上,有不少患者在合理用药、科学干预之后,病情可能几年都没有太大的变化。控制得好的患者,有一二十年都保持了很高的生活质量,对于阿尔茨海默病这种疾病,这种效果就是有效的治疗。

专家提醒,除了正规药物治疗外,阿尔茨海默病还需要进行生活方式的干预。生活方式、饮食习惯不健康,比如熬夜、久坐不运动、吸烟饮酒、高盐高脂饮食、压力大等等,都是阿尔茨海默病的高危因素,把这些高危因素扭转过来,对于疾病控制也有帮助。

不要“宅”,人际交往对预防很有帮助

早期诊断、早期干预,

对于阿尔茨海默病的治疗效果至关重要,家人和亲友应注意身边的老人,留心他们可能已经表现出来的早期症状:近事遗忘、言语表达不清、理解力下降、情绪不稳定等,应及时带老人就诊。而预防阿尔茨海默病的发生,需要多方面的努力,除了之前已经提到的控制相关疾病、健康生活方式之外,老人参与一些益智活动,比如下象棋、堆积木、打牌等,也都对维护大脑功能很有好处。

尤其要重视社交在疾病预防中的作用,不能太“宅”。正常和人交流,有语言的沟通、听觉的使用、眼神的交流,还有情感的沟通,全方位调动大脑功能。这种对于大脑功能的多方面刺激,远比看电视剧要丰富得多。特别鼓励老人保留和拓展朋友圈,多出去聚会活动,家中有认知障碍的老人,也要尽量陪伴老人出去走一走,鼓励老人和其他人交流,始终保持老人人际交往的频率和密度,来预防疾病发生、延缓疾病的进展。

杨彦

## 延伸阅读 画个钟,揪出痴呆苗头

如果您怀疑家中老人有老年性痴呆的症状,有个相对简单有效的测试方法:让老人画个钟。画一个钟,可以检测老人视觉记忆图形的重建能力、动作的计划性和执行功能、抗干扰能力等多方面表现。

画钟测验具体可分为以下三个步骤:

画出闭锁的圆(表盘),如标画正确,可以得1分;

将数字标在表盘上的正确位置(必须保证所有数字都在圆内),并且,按顺序将表盘上12个数字填写正确,如标画正确,可以得1分;

将指针安置在正确的位置(要留意,所画的钟表指针上是否有箭头,分针是否比时针长等),如标画正确,可以得1分。

得分是3分,那就表示老人目前认知功能比较正常;得分是2分,说明老人目前认知功能基本正常或只是出现了轻度痴呆症状;得分只有1分,说明老人的老年性痴呆症状比较明显了,已经属于中重度,需要家属留意,且及时治疗。



## 良好饮食或有助预防早期帕金森病

帕金森病的前驱期长达十年以上,等到出现运动障碍的临床表现时,超过50%的多巴胺能神经元已经死亡,并且这种损失是不可逆的。因此,出现运动症状之前的前驱期,可能是早期诊断和预防帕金森病的关键窗口。

研究者使用改良的替代健康饮食指数(mAHEI)和替代地中海饮食(aMED)评分评估饮食质量,另外使用经过验证的问卷测量帕金森病的五个前驱特征,包括可能的快速眼动睡眠行为障碍(pRBD)、嗅觉减退、便秘、白天过度嗜睡和抑郁症状,另一个前驱症状躯体疼痛则由服用除阿司匹林以外的止痛药的情况来评估。

根据替代健康饮食指数评分法,更多摄入蔬菜、水果、全谷物、坚果和豆类,更少摄入含糖饮料和果汁、红肉或

加工肉、盐,适度摄入酒精,饮食质量得分更高。

研究者使用逻辑回归模型分析饮食质量与帕金森前驱症状风险之间的相关性,校正年龄、性别、生活方式因素、总能量摄入和其他潜在混杂因素,结果发现:在多变量校正模型中,与mAHEI评分中饮食质量最差的1/4参与者相比,饮食质量最好的1/4人群,出现2个以上帕金森前驱症状的概率减少36%,饮食质量与帕金森前驱症状风险呈显著负相关;而在aMED评分下,相应概率减少26%,但在统计上不具备显著性差异。

研究表明,良好的膳食对于预防帕金森病萌芽的发生,有一定保护作用。

陈竹沁

## 美莱康生欧米伽3六毛六特卖

欧米伽3是对人体健康十分重要的一种营养成分,有辅助降血脂的保健功能,如今在中老年人群中引发高度关注。

为了让读者朋友们吃上优质实惠的欧米伽3,老年生活报康商城特联合威海紫光药业批量生产现在团购价每粒只需6毛6,(每人限购两年量,前50名买10瓶送2瓶(同品),数量有限,早买早得!抢到就是幸运,望广大读者互相转告,莫失良机!

美莱康生优质欧米伽3 三大优势

优势一:批号是产品的身份证,本次活

动供应的欧米伽3软胶囊,经过正式批准通过,符合正规的流程。从原料的鉴定精选、生产环节的质量把控、产品品质的检验检测,每一道工序都严格把关。

优势二:欧米伽3精选原料,采用高科技工艺,各项指标均符合检测标准,让您吃到更优质的欧米伽3。

优势三:本次欧米伽3活动是老年生活报康商城甄选产品,质量有保障,价格特惠。

鲁食健广审(文)第2021112476号

**0532-80632815 400-6179-028**

老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

## 品国学易经享智慧人生



中华文化源远流长。《易经》是中国传统思想文化中自然哲学与人文实践的理论根源,是中国古代华夏民族思想、智慧的结晶,被誉为“大道之源”。

有人说,“如果中国只能留下一本书,那一定是国学经典《易经》。”

著名哲学家冯友兰说:“《周易》是宇宙代数学。”

张岱年说:“《周易》是中华民族传统文化的最高典籍。”

季羨林则说:“《周易》是中华民族文化之源。”

《易经》,即《周易》,是我国最古老的一部占筮书,同时也是一部凝结着远古先民睿智卓识的哲学著作。

《易经》作为古老的书籍,读懂了它,也许能给你逃出困局的启发。很多人在生活中遇到问题时,喜欢求助亲戚朋友,但遇到困难就找别人,只能解决眼前的问题,我们要自己学会做选择,才能过好一生。

古人通过卦爻、象数、占筮等方法,模拟、预测宇宙万物的起源、结构、变化规律,帮助自己解决日常生活中,事业、爱情、人际、风水等各种问题。

这是几千年来古人根据日令旺衰,四季变化总结出来的自然规律,本身源于实践,自然也能运用于日常生活和工作中的实践。

《易经》是一本揭示万物变化规律的书,落到每个人身上,它则是一部教人做人做事的人生手册、行动指南。

有些刚刚接触易经的人,难免会遇到

一些难题。比如《易经》底蕴深厚,卦辞颇为深奥,加之古文有学习门槛,没有学习基础的小白很难只靠自身的理解参透其中真意。

因此为大家争取到了业内知名易经讲师,林白老师的《易经》课程!

林白老师自幼熏习易理,世家传承。深研中国古代文学、中国哲学、教育心理学,是无数人的易经启蒙老师,学生弟子遍布全国各地。为无数个家庭布局催贵、催财、催丁。林白老师通过教授大家学习易经,将您人生成长提升为艺术层次,达到豁达、包容的心态;积极、主动、奉献的态度;坚持、不放弃的精神;敬业意识与科学素养等。在此基础上,强化自省和内省,实现智慧人生和智慧生活。

今天特为大家争取到了50个名额,可免费领取林白老师5天易学直播精讲课程+7天学习指导,同时林白老师也会在线辅导!课堂上积极表现的学员还能享受内部的专属解卦服务!

在古代,这是普通人一生也无法接触到的一门学科,只有科举取士、当官之人才能拜读,也被称为“帝王之术”

即使是信息发达的现在,线下找林白老师答疑解惑也需要上万的费用!

而林白老师为了让更多人受惠于“易经”,今天报名,仅需0元即可学习易经,也许下一个迎来人生机遇的就是你!

报名电话:  
15201548854



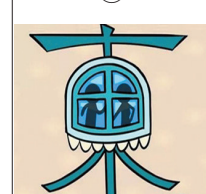
微信扫描二维码  
免费听课

前50个名额  
免费学

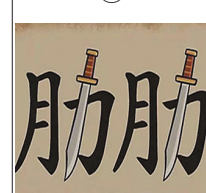


微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①



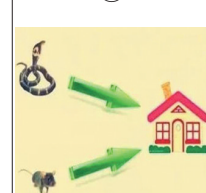
②



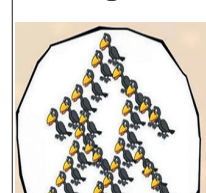
③



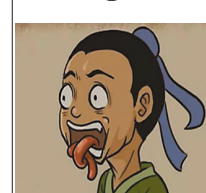
④



⑤



⑥



答案见下期  
中缝,也可关注  
“老年生活报”  
微信,回复  
“220921”查询  
本期答案(可扫描  
本报一版上方二  
维码)

9月19日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、两面三刀;  
2、弥天大谎;  
3、明枪暗箭;  
4、言外之意;  
5、长吁短叹;  
6、针锋相对。