

健康提醒

老年痴呆症又称阿尔茨海默病，是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病。随着我国人口逐渐进入老龄化，老年痴呆症的患者呈现上升趋势。

老年痴呆症有何征兆？家有老年痴呆症患者，又该如何照料？对此，记者采访了海南省安宁医院有关专家。

■ 本报记者 邓钲

2015年，全球痴呆患者人数达4680万人，50%~75%为老年痴呆症患者

我国老年痴呆症患者人数已居世界第一

我国只有10%的老年痴呆症患者到正规医院就诊

照料老年痴呆者患者的15字口诀：多陪伴，常沟通，勤动脑，善饮食，早治疗

越来越健忘
记忆障碍
语言障碍
阅读障碍
定向障碍

老年痴呆症：陪伴是最好的关怀



A 健忘多疑可能是病了

根据2016年国家流行病学研究表示，目前我国65岁以上人口患有老年痴呆症的比例是4.8%。我省虽然没有相关调查，但就各大医院接诊的情况而言，患病群体正呈现逐年上升趋势。

一问三不知，问而不答，视而不见，或是丢三落四，有些老人会做出许多“搞怪捣乱”的举动。专家提醒，碰到家中老人有这些行为，先别急着埋怨，而是要将老人送往正规医院检查，诊断是否患上了老年痴呆症。

“一般而言，老年痴呆症有四大表现，首先是记忆障碍。”海南省安宁医院副院长、神经内科主任医

师欧小凡说，记忆障碍的主要体现为近事遗忘，远事记忆有所保留。患者能把年轻时的事记得一清二楚，却连一分钟前发生的事都说不上来，“严重时连前一秒听见什么，说过什么都记不得。”

同时，老年痴呆症患者还有语言障碍和阅读障碍。患者语言功能受损表现为交谈能力下降，难以社交，寡言少语，甚至失语。同时，难以理解文字意思，甚至失去阅读能力。

“患者缺乏对大小、方位和时间等状态的认知，表现出定向障碍。”欧小凡表示，由于缺乏方位认知，这些患者极易走失，在外不

知道家在哪里，在家中不知道自己房间在哪里。由于缺乏大小的认知，有些患者还会拿幼儿的衣服往身上套。

此外，还会出现精神状态不稳定的问题。病患常会出现注意力涣散、情绪消极、抑郁，缺乏交流主动性的状况，睡眠质量极差，夜间常说胡话，甚至开始疑神疑鬼，怀有被害妄想，对周围的亲友抱有强烈的敌意。

欧小凡提醒，“通常而言，患者对自身的病情难以自知。人们如果发现家中老人有健忘反常、沉默多疑等异常行为，应及时将其带往正规医院就诊。”

C 多陪伴，常沟通

“对于许多老年痴呆症患者来说，孤独和抑郁会让病情恶化。”欧小凡说，老年痴呆症患者是一个极需呵护和照顾的群体，家人的陪伴对他们而言至关重要。

日常生活中，家属要经常与患者聊天、玩耍，并在家中帮助患者做一些简单的脑力活动训练，比如叠衣服，套被子等，切勿让其陷入孤独无助的状态。

同时，应注意家中摆设，减少或者不放置金属和玻璃材质的装饰品，并在家中增设防滑垫和防滑贴等防滑防撞设备，以免老人碰伤撞伤。

家属在为老人准备一日三餐时，应注意合理搭配饮食，多吃果蔬和豆制品，少吃油腻肉类食品，并尽量与患者一起进餐，以避免其被饭噎住，还要帮助老人清洁口腔卫生，并时常清洗、检查老人的假牙。此外，还应每日按时喂药，并看着患者将药吞下，防止其将药片再次吐出。

对抗老年痴呆症，无微不至的陪伴是对其最好的关怀。正如一首诗中所写的一样：“我的孩子，请如同我当初抱着你展开人生一样地，了解我，帮我，扶我一把，用爱和耐心帮我走完人生。”

健康百科

柠檬水怎么喝才健康？ 四类人不适合饮用

近年来，用柠檬泡水喝成为不少人夏季养生美容的选择。柠檬水怎么喝才健康呢？记者近日就此采访了医生。

“五味之首的酸味，在夏天不可缺少。中医也认为夏季宜采取‘增酸减苦、调养胃气’的饮食原则。”医生表示。

柠檬是药食兼用的水果之一，富含维生素C、维生素B1、维生素B2、柠檬酸、苹果酸、橙皮苷等，具有促进钙吸收、促进胶原合成、促进肠道蠕动、加快排便等作用。清代《本草纲目拾遗》中记载了柠檬的食疗作用，称其“腌食，下气和胃”。柠檬主要分为黄柠檬和青柠檬，黄柠檬多用于烹饪，而青柠檬多用于制作饮品。

研究发现，柠檬肉汁富含的柠檬酸、维生素C有很强抗氧化作用，对自由基抑制能力强，可促进肌肤的新陈代谢及抑制色素沉着等。饮用含柠檬汁的饮料可提高尿中的柠檬酸酯水平，该化学物质能预防尿中的矿物质在肾内形成结晶体，防治肾结石。由于富含维生素C，柠檬可促进钙的吸收、沉积，有利于维持骨骼的正常功能。

但是，医生提醒，生活中，以下四类人不适合喝柠檬水：

- 1.不宜空腹大量饮用柠檬水，尤其是胃病患者、老人和小孩；
- 2.胃溃疡、胃酸过多者，不宜经常饮用柠檬汁；
- 3.柠檬水容易腐蚀牙釉质，造成牙齿问题，龋齿患者不宜经常饮用柠檬汁；
- 4.柠檬皮含有香豆素，临床使用的抗凝药华法林就属于香豆素类药物，服用此类药物的患者需要注意柠檬的食用量。

●小贴士●

教你DIY养生柠檬水

- 1.柠檬一定要新鲜。制作柠檬水时，最好选择新鲜柠檬，干柠檬的香气和维生素C等成分含量都不如新鲜柠檬。
- 2.连皮薄切。柠檬切片泡水，更有利于营养物质的释放及香气成分出现，且一定要带皮切薄片。因柠檬皮含有丰富的有益成分，如橙皮苷、柚皮苷等物质。
- 3.温水冲泡。宜用60℃—70℃的水温冲泡柠檬水。如果水太凉，柠檬香味不易泡出来，若用沸水，则会溶出较多的苦味物质。
- 4.适量。如果用柠檬水代替白开水来解渴时，泡水时宜淡些。一般1—2大片带皮柠檬泡200毫升水，反复冲泡2—3次，没有柠檬味道时再换片新柠檬即可。

(广州日报)

噪音病高发 三大人群应引起警惕

随着生活节奏的加快以及环境污染的加重，噪音疾病逐年增多，影响了人们的生活质量和身体健康。特别是对于教师、销售员、接线员等噪音疾病高发群体来说，声带小结、声带息肉等疾病困扰着他们。

据介绍，噪音嘶哑并没有想象的那么简单，常见原因有发声过度、感冒、吸烟过度、疲劳、胃食管返流等，也有可能是息肉、喉炎甚至其他严重疾病的表现。患者如果声音嘶哑超过两周没有痊愈，就应该及时到医院进行喉部检查。

日常生活中，许多慢性喉炎患者并没有及时去医院接受正规治疗，而是自行服用润喉含片等，殊不知缺乏对症治疗会导致疾病久拖不愈。慢性喉炎一般以保守治疗为主，同时还需要接受嗓音训练，纠正不恰当的发声方式。

医生表示，声带麻痹也可能引起噪音嘶哑，声带麻痹引起的噪音嘶哑比较严重，除了人们熟知的感冒外，甲状腺、食管、肺部、心脏等器官发生病变后侵犯或压迫喉返神经时，也会导致声带的麻痹，因此，不明原因的声带麻痹需要警惕甲状腺癌、心脏肥大、肺癌、食管癌等疾病。

医生提醒，别让青少年、儿童拼命哭喊，孩子变声期声带容易充血、肿胀，声带很容易受损，为护嗓起见，变声期的青少年不要大声喊叫和长时间高声说话。日常生活中，保护嗓子应注意坚持室外活动，以增强肌体对疾病的防御能力，饭前饭后要进行咽部清水含漱，平时多喝水，保持咽部清洁。

(据新华社)

3大人群 易患噪音病

职业用声者

比如教师、接线员、播音员、推销员、售货员、窗口行业服务人员等，这些人士最好一次持续用声不要超过45至60分钟

吸烟者

医生表示，长期吸烟、酗酒、年龄超过40岁，声嘶、喉部疼痛不适，经半月治疗不愈者最好进行喉镜检查

婴幼儿

婴幼儿哭声、叫声沙哑，最好进行检查，看是否患上了喉乳头状瘤

青年健康，从心开始

中共中央、国务院日前印发的《中长期青年发展规划(2016—2025年)》(下称《规划》)中，青年健康被摆在重要位置上。《规划》提出，要加强青年心理健康教育和服

务，引导青年自尊自信、理性平和、积极向上，培养良好心理素质

和意志品质。健康不仅包括体质的强健，更需要心理的调适。目前，部分青年心理健康问题日益凸显，更呼唤

社会各界的关心和关注。

让“空巢青年”不再孤独

随着社会发展，很多青年人背井离乡，选择到大城市打拼。“空巢青年”一词也由此进入了大众视野。



有报告显示，“孤独感”是“空巢青年”的心理特点。专家认为，“空巢青年”这类群体在当今社会中愈发庞大，不容忽视。他们封闭自己的生活圈，减少与社会交流，长此以往可能会带来更多的心理问题、婚恋问题。

“年轻人可在工作之余多参与社区活动，发展一些兴趣爱好。”四川大学心理健康教育中心副教授王英梅说，年轻人多参加社区活动，可以增加归属感。也有观点认为，越是在“空巢”时期，风华正茂的年轻人就越是要在历练中积累技能、锻炼能力。

让手机成瘾得到根治

从地铁到公交，从餐桌到床上，寸步不离的手机成为不少青年人工作与生活的标配。沉迷手机不仅制造了大量的“低头族”，也同样造就了新的心理疾病“手机依赖症”。

专家表示，使用手机和手机成瘾是两个概念。判断手机成瘾主要看3个方面：一是以手机为生活、工作重心。因为沉迷玩手机而耽误工作、学习，造成不良后果；二是使用手机的时间日渐递增；三是身边没有手机的时候出现焦虑情绪，表现出烦躁、困惑、易怒、紧张、猜疑、孤独、神经质、偏执等。

如果同时出现了上述3个症状并持续1年以上，那基本可以判断是患上了“手机依赖症”，得治！

专家认为，对青年而言，手机上瘾行为不难纠正。首先要直面问题，减少手机的使用，删掉过分浪费时间的手机应用和游戏。对重度上瘾者，也可以进行个体化的心理治疗，必要的时候以药物进行辅助治疗。

让精神抑郁远离生活

我国大多数人对抑郁症认知不

足并存在诸多误区，抑郁症就诊率不足10%。在抑郁症的各种发病群体中，青少年、产妇都属于高发群体。

对青年群体而言，专家分析，从社会因素看，青年要经历人生中多个重大抉择和转折，如工作、婚姻等，面临诸多社会、生活的变化，导致情绪上的波动、对新环境的不适应等，都较易诱发抑郁。分手、离异、丧亲、失业等情况都可能诱发抑郁症状的增加。

随着二孩政策的实施，一些生育二孩的青年产妇也容易在产后患上抑郁症。有数据显示，目前产后抑郁的发病率达到30%左右。

如何判断自己是否患上抑郁？专家建议，如果青年人平时出现了情绪不好的情况，应该及时通过运动、休息、游玩等形式放松调节。如果抑郁情绪已经持续两周以上的时间，并且已经带来了生理功能的变化，则及时就医非常重要。

(人民日报海外版)