

经常丢三落四? 快去“记忆门诊”

本报讯(西海全媒体记者 徐变银)“医生,我最近经常丢三落四的,总是话到嘴边却忘记说啥,碰见熟人,也想不起他的名字,我是不是得了老年痴呆症?”日前,青海红十字医院一个特殊的门诊——“记忆门诊”开诊,西宁市民常先生在儿子的陪伴下来做记忆“体检”。

“我爸爸今年76岁,患有高血压,最近每天睡觉时都说梦话,还挺大声的,有时半夜就起床了,说天亮了,再叫他又睡着了,白天说话也颠三倒四,记忆力下降明显,以至于重复购买相同的物品,前段时间还找不到回家的路。”常先生的儿子说,他觉得父亲的表现有些异常,会为了一些莫名其妙的事情和母亲发生矛盾,在家里乱扔东西,争吵后甚至动手打人。之前想带他到医院检查,可父亲说人老了就会犯糊涂,没必要治疗。

“很多人认为,岁数大了,记忆力下降,人老糊涂了,属于年老的正常表现,没有把它当成一种疾病,所以本人及家属没有及时到医院治疗。”青海红十字医院心身疾病科主任张



翠芳说,她经常碰见类似的记忆力减退病人来看病,有一些经过检查确诊是阿尔兹海默病,很多已经是中重度。

阿尔兹海默病俗称老年痴呆,是一种严重的智力致残性疾病。从患者出现记忆力下降、认知障碍开始,到发生严重的痴呆,这个过程需要几年、十几年甚至几十年,对于患者和家属都是漫长且痛苦的。

据不完全统计,我国阿尔兹海

默病患者已达1000万人,且每年平均新增病例30万人。随着我国老龄化社会发展进程的加快,阿尔兹海默病患者日益增加。值得注意的是,老年性痴呆具有发病率高、致残率高、死亡率高的特点。但目前患者的就诊率、规范诊疗率仍非常低。

“记忆门诊是防控痴呆的第一防线,通过规范的记忆体检,发现早期潜在的记忆与认知问题,评估痴呆的风险,可以有效帮助部分患者采取积极有效的措施,降低向更严重的认知损害发展的概率。”张翠芳说,如果错过早期的治疗机会,中、重度痴呆的治疗效果往往大打折扣。

张翠芳建议,60岁以上的老人每年做一次记忆检查。60岁以下的成人,如果有各种脑部疾病、痴呆家族史、脑外伤病史、甲状腺机能减退、帕金森病史、全麻手术病史、合并糖尿病、高血压、高血脂、肥胖、酗酒、吸烟等多重危险因素,建议每年进行例行记忆检查。如果发现记忆力减退明显,无论年龄,均建议半年进行一次记忆检查。

连体防晒衣 只露一双眼 这样过度防晒科学吗

炎炎夏日,连日的高温,让一些市民备足了防晒装备,无论是室内还是室外都要“全副武装”,但这种从头捂到脚的防晒措施却不一定科学。专业人士提醒:过度防晒可能导致维生素D缺乏。

搜索电商平台,发现防晒装备年年出新,销售火热。从一开始普通的防晒帽、防晒霜、遮阳伞到越来越多样的防晒口罩、防晒袖套、防晒衣,今年甚至还出现了“全方位防护”的长款连体防晒衣,衣服从头包到脚,还自带防晒面罩,穿上之后,全身上下几乎只露出一双眼睛。

这样的过度防晒科学吗?首都医科大学营养与食品卫生学博士刘雯表示:过度防晒可能会导致维生素D缺乏。维生素D是一种脂溶性维生素,对人体来说必不可少,具有调节钙磷代谢、促进钙的吸收、维持骨骼健康等作用。而人体的维生素D主要来源于食物和皮肤通过日晒自身合成。

防晒其实防的就是紫外线,但人体的皮肤会在紫外线的某种波长下合成维生素D。衣物和防晒霜在阻止紫外线对皮肤破坏的同时,也抑制了维生素D的合成。所以,过度



防晒可能会造成维生素D的缺乏。刘雯进一步解释,由于我们日常生活中很少吃够富含富含维生素D的食物,加上长期的室内工作和生活,户外活动大大减少。好不容易外出一趟,还把自己包裹得非常严实,让紫外线无孔可入。这样很难满足人体对维生素D的需求,维生素D缺乏由此产生。而维生素D缺乏会造成骨量流失加剧、骨质疏松症、骨折的发生风险增加。

刘雯建议,在温度适宜的季节,



最好多进行一些户外活动,让自己的四肢暴露在阳光下。

避免“过度防晒”也并不是不需要防晒。

刘雯表示,如果在紫外线过强的环境中,如纬度较低的地区、海边、沙漠、高原等地方,在户外活动时需要充分做好防晒,避免在紫外线较强的时候在户外长时间停留。如果不得不外出,要使用高倍数的防晒霜、穿长袖衣物、佩戴墨镜和遮阳帽等。

据新华网报道

咳嗽为什么不能吃甜的

当孩子咳嗽时,医生接诊完后会告知家长,患儿不要吃甜食,这里的甜食包括了甜点、软饮料、糖果、冰激凌、蛋糕等,甚至一些甜的水果,这是为什么呢?广州中医药大学第一附属医院儿科副主任医师廖永州为读者来解答。

原因一:高糖会刺激咽喉。甜食含有糖分过高,过高的糖分会刺激我们的咽喉部产生不适,刺激咳嗽增多,会影响患儿进食、睡眠和活动。

原因二:甜食不利于排痰。咳嗽常伴有痰液,脾为生痰之源,甜食容易碍滞脾胃,使脾胃运化水湿的功能受到影响,则水

湿凝聚成痰,痰液上聚于肺脏,就出现痰鸣漉漉,迁延不愈,对于咳嗽能力差的小儿可能会出现痰堵气道而窒息的危险情况。

相关新闻

有些止咳药为何越喝越咳?

上面两点也为我们解释了为什么一些患儿在服用一些止咳化痰的成药后咳嗽反而加剧,因为小儿服药困难,为改善口感,止咳化痰类的成药经常以糖浆的形式存在。因此,患儿在咳嗽期间,我们建议饮食要清淡,少吃或不吃甜食,这对于患儿止咳是大有帮助的。

据《羊城晚报》报道



本版图片均为资料图

请作者与本报联系,即付稿酬

高血压糖尿病患者 如何科学饮食

本报讯(西海全媒体记者 贾忠英)李先生是一名高血压、糖尿病患者,他平时按照医生的指导每天锻炼身体,饮食上少吃高糖食品,连水果都不敢吃,但最近血压和血糖指数控制得不好,他了解一下如何科学饮食控制血压、血糖。

青海省心脑血管病专科医院高血压科主治医师白洁介绍,高血压、糖尿病患者应严格按照方案服药,控制饮食,适量运动,做好自我监测,定期去医院复查。

高血压患者在饮食方面应注意保持低盐、低脂饮食,少吃油炸、烧烤、腌制食品,多吃新鲜蔬菜和水果,饮食尽量多样化,均衡营养,规律生活,保持良好心态。

由于不同糖尿病患者的实际情况不同,建议患者规律就诊,及时获取医生个性化饮食指导方案。总体来说,糖尿病患者需要采取以谷类食物为主,高膳食纤维摄入,低盐、低糖、低脂肪摄入的多样化膳食方案。其中,全谷物、杂豆类宜占主食摄入量的三分之一,应多吃蔬菜。糖尿病患者并不是不能吃水果,但要控制好量,水果最好在饭后或者两餐中间吃,可以吃一些含糖量低的水果,如柚子、人参果等。

4个动作 缓解久坐疲



居家办公,难免久坐,记者采访了首都医科大学附属北京世纪坛医院关节外科副主任医师司庆华和首都医科大学附属北京世纪坛医院关节外科住院医师姜双鹏,为大家带来缓解久坐造成的肌肉疲劳及损伤的锻炼动作。

“一般来说,每周坐姿超过5天,每天超过8小时,或者一次维持坐姿持续超过2小时,这两种情况都被称为久坐。”司庆华表示,长时间坐着,容易引发下肢血管堵塞等下肢关节疾病。以下4个动作可以有效缓解久坐造成的肌肉疲劳及损伤。

仰卧屈伸腿

平卧于硬板床上,先将一条腿缓慢屈膝,抱于胸前,再缓慢伸直,左右腿交替,10~12次为一组,每天4组。

背桥

平卧于硬板床上,双腿屈曲与肩膀同宽,双手放于身体两侧。以双脚、双肩和头部着地,缓慢抬高臀部和背部,再缓慢放下。10~12次为一组,每天4组。

小燕飞

俯卧于硬板床上,以腹部为支撑,双腿和头部缓慢抬起,坚持15秒,缓慢放下,每天10次。

伸懒腰

伸懒腰是一种伸展腰部、活动筋骨、放松脊柱、促进血液循环的自我锻炼方法。可以有效缓解腰背部和上肢肌肉疲劳。

据人民日报报道