



健康学堂

医生话你知

分清抑郁和老年痴呆

前类患者知道自己有问题 后类患者不知道

老年痴呆与抑郁是老年期易患疾病,二者关系密切。一方面,抑郁、尤其是老年期抑郁是老痴的高危因素之一;另一方面,抑郁症状本身也可能是痴呆综合征临床前阶段的早期变化,痴呆阶段的患者也常伴有抑郁症状。

国家老年医学中心、北京医院神经内科主任医师高平认为,抑郁可能提供了一个老年痴呆防控的临床机会之窗,可以密切监测高危个体,并有可能引入干预措施来预防或减缓认知下降。但并非所有带抑郁症状的老人都会出现认知障碍或老年痴呆。

老年痴呆最主要的病理改变是大脑中一种被称为淀粉样蛋白的物质沉积,因此,鉴别抑郁与老年痴呆最可靠的方法是进行脑部PET扫描,查看是否有异常的淀粉样蛋白沉积。但是,此方法目前价钱比较昂贵,临床上并未广泛使用,国际上也不推荐作为常规检查项目开展。临床上主要通过观察、仔细询问病史,结合详细的神经心理评估和治疗反应进行鉴别。

抑郁和老年痴呆在表现上有一些明显不同。抑郁患者对自己的记忆障碍等认知缺陷有清醒的认知,甚至常把症状夸大:



漫画: 赵耀中

“我什么都记不住,太可怕了。”来就诊时也是一脸愁容,主诉非常多且迫切。老年痴呆症患者往往对自己的疾病没有清楚的认知,不觉得自己有病,常常是家属发现患者有问题,带来医院就医,而患者本人对医生安排的检查和治疗常有抵触,不愿意配合。神经心理评估方面,两者也有不同,抑郁症患者以心境障碍为突出表现,认知功能下降相对较

轻;而老年痴呆症患者以记忆障碍等认知缺陷、日常生活能力受损为突出表现。抑郁症患者接受正规抗抑郁治疗后,认知功能下降可显著改善;而老年痴呆症患者认知功能会呈进行性下降。

如果老人出现以上的症状,请及时到医院记忆障碍门诊就医,请专业医师进行检查、评估和正规治疗最为重要。

(据人民网)

德专家:

地中海式饮食有助预防阿尔茨海默病

新华社柏林11月10日电 德国联邦食品与农业部日前召集专家研讨饮食与阿尔茨海默病之间的关系。有专家认为,地中海式饮食有助于预防阿尔茨海默病,但专家也表示饮食只是影响患病的因素之一。

德国吉森大学营养科学研究所教授冈特·埃克特对媒体表示,地中海式饮食有助于预防阿尔茨海默病,这意味着要加大蔬菜和白肉摄入,减少红肉

摄入。地中海式饮食是指地中海沿岸一些地方流行的饮食方式,其中含有较多的果蔬、鱼、坚果等,食用油则以橄榄油等植物油为主。

不少参会专家表示,不健康的饮食除了会增加阿尔茨海默病的风险外,还会增加肥胖、2型糖尿病和心血管疾病等方面的风险。

但是专家也强调,饮食只是影响患病的因素之一,目前研究尚不能证实某种特定食物能被用于预防阿尔茨

海默病。

阿尔茨海默病俗称老年痴呆症。有数据显示,2018年德国约有170万阿尔茨海默病患者,如果相关疗法没有取得突破,预计到2050年德国阿尔茨海默病患者将达到300万。

德国马克斯·普朗克研究所的一份报告说,德国多数老年人的饮食习惯需要优化,食用更多果蔬、鱼类和粗粮等有助改善他们的身体状况。

教你一招

新研究: 勤洗假牙少患肺炎

新华社东京11月8日电 日本东北大学学者领衔的一项新研究显示,使用假牙的老年人如果不每天清洗假牙,患肺炎的风险恐将提高30%。

这一研究成果已发表在英国《科学报告》杂志网站上。研究团队选取了大约7.1万名使用假牙的65岁以上老年人作为研究对象,这些人都是住家老人,没有住院或入住护理机构。这些人中约4.6%的人没有每天清洗假牙,3%的人没有每天清洗假牙且过去一年得过肺炎。

研究发现,与每天清洗假牙的老年人相比,没有每天清洗假牙的老年人过去一年中患肺炎



勤洗假牙。 新华社发

的比例要高出30%左右,而在75岁以上老年人中这一风险要高出50%左右。

研究人员在论文中说,肺炎是老年人的重要死因,口腔护理有助于预防肺炎,这一观点此前在以住院和入住护理机构的老人为对象的研究中得到证实。

按揉小腿能防老花眼

中医理论依据是加强了肝经气血流通

近年来,老花眼有逐渐年轻化的趋势。如何预防老花眼呢?经常按揉小腿就可以。

中医认为,老花眼多由于年老后脏腑气血衰弱,不能滋养眼部所致,而“肝开窍于目”,加强肝经气血流通能有效防治老花眼。肝胆经脉循行经过小腿,其中胆经上的光明穴连通肝胆经络,是治疗老花眼的特效穴位。

光明,光彻明亮的意思。此穴善治眼疾,有明目之效果,所以称之为光明。光明穴是足少阳胆经别走足厥阴肝经的络穴,取光明穴可疏通肝经、胆经之经气。

定位:在小腿外侧,外踝尖上5寸,腓骨前缘。

功效:通络明目。

对于眼目痒痛的人,可以搭配风池、合谷;白内障患者,可以配伍睛明、瞳子髎、肝俞、肾俞使用;假性近视者,可与四白、睛明、风池等配合使用。

临床上常用光明穴治疗目痛、夜盲、近视等目疾,乳房胀痛,下肢痿痹。值得注意的是,本穴不宜艾灸,多采用平刺手法,进针0.5寸~1寸,多施以平补平泻法。

按摩方法:取坐姿,用手掌根从外踝至膝盖向上揉小腿外侧10次,以小腿外侧皮肤有热感为佳;然后重点揉光明穴,点揉时以穴位处有酸胀感为佳。每天两次,每次5分钟左右。

(人民网)

单腿闭眼站 越久越长寿

坚持不到10秒说明肌力与平衡力弱

据英国《每日邮报》一项研究报道,单腿闭眼站能在一定程度上昭示是否长寿。如果可以坚持10秒以上,说明身体各系统处于相对平衡状态,健康状况较良好。反之,说明肌力与平衡力较弱,衰老较快。

单腿闭眼站是通过测量人体在没有任何可视参照物的情况下,仅依靠大脑前庭器官的平衡感受器和全身肌肉的协调运动,维持身体重心在单脚支撑面上的时间,以反映平衡能力的强弱。35岁起,人体平衡力开始走下坡路,因此老了易摔倒,但如果能坚持训练平衡力,就更能保持年轻状态。

锻炼平衡力一般采用反常规运动,刺激人体做出平衡反应。单腿闭眼站是非常有效的训练。练习时不要急于求成,可在训练一段时间后再将眼睛闭上。具体步骤是:双手叉腰、闭眼,单脚站立,另一腿屈膝,脚离开地面,使小腿贴靠在站立腿的膝部。一开始练习时,大约10秒钟就需换另一只脚。如果每天坚持练,就可保持更长时间。

需要提醒的是,老人自身骨骼与肌肉群能力较差,训练时要注意有扶持物,避免摔倒。除了单腿闭眼站,还可尝试头顶书本走直线、走平衡木或梅花桩等方式。

(人民网)