

保持健康生活方式的老年人患阿尔茨海默病的风险要低很多

老年医学科专家吴向平昨做客甬上名医大讲堂

关注老年人健康,有一种病常常被提起,那就是阿尔茨海默病。昨天上午,“甬上名医大讲堂”栏目邀请到宁波市康宁医院老年学科带头人吴向平医生在线直播。专家围绕阿尔茨海默病问题,向观众朋友们科普了诸多相关知识。

最年轻的患者仅46岁

大家平时常提到失智症,其实包含了阿尔茨海默病、帕金森病痴呆、中风后痴呆等老年期所有记忆和智能损害的疾病,而其中阿尔茨海默病是最为常见的一种。据统计,阿尔茨海默病的发病率是5%-7%,2020年宁波全市60岁以上的常住人口大约160万,其中阿尔茨海默病患者约9万人。

吴向平介绍,虽然阿尔茨海默病的病因迄今未明,但与同龄老年人相比,受过高等教育、保持健康生活方式、不抽烟饮酒、无脑外伤和中风病史、无

抑郁症病史的老年人患阿尔茨海默病的风险要低很多。

吴向平透露,在医院接诊的患者中,阿尔茨海默病的发病年龄已不再局限于60岁以上了,他接诊过最年轻的阿尔茨海默病患者年仅46岁。不少年纪较轻的患者因为记忆力下降,影响到了工作,和同事的语言交流也越来越少,调整岗位后依旧难以适应,只能被迫在家休息。曾有一位54岁的患者,家人发现其记忆明显下降后,才来到医院就诊,最终被诊断出了阿尔茨海默病早期,而病情发展已近5年。

患病早期想不起近记忆 患病晚期留不住远记忆

阿尔茨海默病患者最直观的表现就是记忆力下降。在病情早期,患者主要表现为近记忆的下降,随着病情发展到中晚期,逐渐出现远记忆下降。

吴向平表示,如果家中长辈出现了以下十大症状,可能有阿尔茨海默病早期风险,建议及早到医院进行检查:近记忆下降——刚说过的话或做过的事转身就忘记,经常忘关煤气、水龙头、门等;语言交流变得困难——难以表达内心的想法,忘记简单的词语,找词困难,交流起来难以理解;时间地点概念淡化——日期、时间记

不住,方向感差,容易迷路;判断力差、警觉性降低——气候变化不知道更衣、炒菜不知道先放油还是先放盐等;抽象思维——好坏不分、分不清苹果和梨;难以胜任以前熟悉的家务事或工作——织毛衣、购物、炒菜;东西摆放在错误的地方——水果放衣柜、手表放冰箱;情绪和行为改变——烦躁、易怒或易伤心哭泣,经常骂人或情绪平淡;性格改变——疑心、猜疑、沉默、依赖、自私、自我中心;失去做事情的主动性——社会交往容易退缩等。

居家康复治疗,要继续做力所能及的事

在医学快速发展的今天,阿尔茨海默病仍是一种无法逆转、无法治愈的疾病,所以早预防、早治疗非常关键。但不论在中国还是欧美国家,认知程度低、就诊率低、接受治疗比例低的状况始终存在。对此,吴向平列举了两个重要原因:一是大众对阿尔茨海默病有误解,很多人认为记忆下降是生理衰老的正常反应,无需治疗;二是对患老年痴呆有着羞耻感,感到抬不起头,或不承认自己患病,不愿意到医院治疗。

目前,阿尔茨海默病的治疗方法主要有药物、心理、物理治疗、康复治疗等,其中居家康复治疗是多数阿尔茨海默病患者的治疗形式。吴向平针对居家康复作出以下提

醒:首先,家人们要协助患者继续做他力所能及的事情,例如坚持干家务活、买东西、多进行社会交流、阅读;其次,家人经常性的陪伴和亲情交流很重要,家人之间的语言交流能够促进患者记忆的保留;第三,患者可以进行适当运动和娱乐,在保证安全的情况下可以参加慢跑、快走、游泳,适当打麻将也是一项很好的娱乐和缓解痴呆的活动,能鼓励患者多动手、多动脑,但应避免久坐;第四,患者生活起居上要注意避免发生意外,例如煤气着火、外出迷路、跌倒、噎食等;第五,患者的饮食要注重营养平衡,荤素搭配,老年人要注意保持适当体重,过胖过瘦都不好。

记者 任诗好



“如果有需要请截停我!”

这名护士的车贴火了



“我是一名护士,如果有需要请截停我。”一辆黑色轿车尾部,贴着这样一幅非常特别的车贴,简单的几个字,不仅吸引了大家的注意,而且让人感到温暖。这几天,在宁波医护的朋友圈里,这张照片被多人转发。几经辗转,记者找到了车主,她就是宁波市医疗中心李惠利医院东部院区ICU(重症医学科)护士毛云燕。

出生于1991年的毛云燕身形娇小,很难想象她在ICU这个强度大、压力重的科室里已经工作了9年。得知自己的车贴在朋友圈走红,她十分意外。面对记者的采访,甚至有些紧张。

其实,这张车贴她已经贴了一年多了。“去年疫情期间,全国的医护人员包括我的同事前往武汉支援,我当时也报了名,是后备队伍。当然,坚守在自己的岗位也很重要。有一天,我在网店刷到了这个车贴,当即就买了回来。”毛云燕说,她希望自己不管在哪里,都能发挥身为一名医护人员的专业能力。

因此,她的微信头像也是自己穿着工作服、戴着护士帽的画像,时刻表明自己的身份。医者仁心,虽然一年多来,还没有人在遇到紧急情况需要救治时截停毛云燕以获得帮助,但在2013年,她曾在动车上救治一位突发急症的乘客。

在ICU,毛云燕每天面对的都是重症患者,大部分都是气管插管或者气管切开,无法开口说话。不忙的时候,毛云燕就会坐下来在她负责的病人身边讲讲病情,或者握着手脚,为他们按摩舒缓,让患者们在病房里也感受到家人般的暖意。

面对意识清醒的患者时,毛云燕则注重心理护理。曾有一位肝癌患者和毛云燕父亲的年纪相仿,因病情加重被送到ICU。当时,患者情绪低落,几次提出“不想治了”。

“想想你的子女、你的爱人,你走了他们怎么办?他们希望你好好的,可以再陪他们一段时间。”在毛云燕的劝导下,这位患者调整了心态,积极配合治疗。

李惠利医院东部院区ICU负责人董约约告诉记者,毛云燕业务能力强,工作态度认真负责,还经常利用业余时间参加科室组织的义诊活动,前往养老机构进行志愿服务。

而在李惠利医院的医护团队里,毛云燕只是其中的一个缩影。正如该院纪委书记李志红在朋友圈说的那样:这是生命至上的职业责任,这是白衣天使的社会担当!

记者 陆麒雯
通讯员 张林霞 文/摄

房屋招租启事

现有宁波报业传媒大厦(宁东路901号)1274平方米的场地对外公开招租。

一、房屋概况:宁波报业传媒大厦位于宁波东部新城核心区,宁东路以北,与宁波市市政府隔路相望,毗邻新杨木碶河,坐拥东部新城“绿肺”——生态长廊。宁波金融中心、宁波国际会展中心、宁波国际航运中心近在咫尺,地理位置优越,环境优美。出租房屋为宁波报业传媒大厦A座南楼三楼东南部分(宁东路901号),建筑面积1274平方米,房屋配套设施完善。

二、拟招业态:商贸、金融、现代化服务类。

三、房屋租金:房屋租赁的起步金额以当地市场租赁价为准。租赁金额低于市价的不列入租赁范围。

四、房屋租期:房屋出租期限5年。

五、租赁要求:具有一定规模或经济实力、信誉的单位,谢绝中介机构。意向租赁的单位请携企业营业执照、企业简介、法定代表人(委托代理人)的身份证等有关资料前来办理手续(并支付租赁意向金:壹万元整),租赁价格等相关事项面洽。

六、联系方式

地址:宁波市鄞州区宁东路901号宁波报业传媒大厦三楼。

联系人:方女士 87682017、13429381517;蒲先生 87682199、13586911773。

宁波报业传媒集团有限公司资产管理部
2021年10月15日