

记忆门诊,友善老人

□通讯员 曾婧琦

据数据,我国现有60岁以上人口占比18.7%,其中,老年痴呆症患者超千万,随着人口老龄化加剧,预计2050年将达到2898万。这是个不小的数字,且不断增加。

在福建医科大学附属第二医院,有个记忆门诊,由医院神经内科认知障碍团队坐诊,对于有记忆障碍的人群进行诊疗。

在接诊的人群中大多数为老年人,记忆门诊也成为福医二院积极推进老年友善医院建设的其中一环。早在2018年,医院神经内科认知障碍团队翻译了国内第一份闽南语版认知评估量表,这份量表有助于对闽南地区有认知障碍的老年人更加准确的检查评估。

“平时大家常把老年痴呆症当成年龄增加后伴随的认知功能减退,也就是常说的‘老糊涂’,但事实上,如果认知功能减退到影响正常生活,就要归为病理状态。”福医二院神经内科王凌晨主任医师介绍道。老年痴呆症,在医学上称为阿尔茨海默病(AD)。

什么是阿尔茨海默病

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。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。

2 两类危险因素

阿尔茨海默病的危险因素包括不可调控、可调控两大类。

不可调控因素:年龄、性别、基因及家族史;

可调控因素分为两大类:

一类是血管危险因素,包括高血压、糖尿病、血脂异常、超重或肥胖、吸烟与有害饮酒、心脑血管疾病(如卒中、房颤、心衰),如果有多种因素同时存在,发病风险更高,有研究表明存在3种或以上危险因素时,发病风险是无危险因素因素的3.4倍。

3 如何预防

饮食

饮食上现在提倡MIND饮食,这是地中海饮食与DASH饮食的结合,有研究表明最坚持和最不坚持MIND饮食的人在认知功能上有20年的差异。

鼓励多吃了几种食物:

1. 绿色多叶蔬菜,每周至少要吃六份绿叶蔬菜;
2. 其他蔬菜:除绿叶蔬菜外,每天至少尝试吃另一种蔬菜;
3. 浆果:每周至少吃两次浆果,包括草莓、蓝莓、覆盆子和黑莓;
4. 坚果:建议每周食用五份或更多的坚果,最好选择无额外添加盐、甜味剂或油的坚果;
5. 全谷物:燕麦片、糙米、全麦面食;
6. 橄榄油:以橄榄油为主要食用油;
7. 鱼:每周至少吃一次鱼。最好选择富含脂肪(多由不饱和脂肪

后记

尽管记忆在他们的脑海里慢慢被擦去,但爱终究不会消失。也许他记不起你是谁,但仍然记得孩



童时期你最爱吃的那种水果……被他们遗忘了的这个世界,会用更多的爱,去拥抱他们、记住他们。

酸组成)的鱼,例如鳗鱼、沙丁鱼、秋刀鱼、金枪鱼;

8. 豆类:每周至少四餐中有豆类,可以是各种豆类。

9. 家禽:尝试每周至少吃两次鸡肉或火鸡。请注意,不推荐炸鸡。

建议限制以下几种食物:黄油和人造黄油、奶酪、红肉(每周食用不超过三份,包括所有牛肉、猪肉、羊肉和用这些肉制成的肉制品)、油炸食品(尤其是快餐店的油炸食品)、糕点和甜点(一些加工过的食品,如冰淇淋、饼干、核仁巧克力饼、点心、蛋糕、甜甜圈、糖果,这些食物含有饱和脂肪和反式脂肪)。

休闲活动

智力活动:如书法、绘画、演奏乐器、广场舞等;

体育锻炼:推荐每周至少150min的中高强度的有氧运动、耐力训练、太极拳;

社交活动:如参加生日聚会、集体度假旅游等。

福州市第一医院老年医学科科主任卓健主任医师认为,很多老人家在治疗高血压上经常会有几个误区。

1. 年纪大了血压高是正常的?

老人家如果血压高,他的急性心脑血管病发病率就会增高,所以我们提倡只要血压大于140/90mmHg,就要开始进行降压。

大于80岁的老人,我们就认为是高龄老年人了,高龄老人的血压如果大于150/90mmHg,就需要启动降压了。

80岁以下的老人,血压大于140/90mmHg时启动降压,需要降到140/90mmHg以下。

吃药有副作用,吃保健品就可以了?

实际上,保健品没有办法起到很好的降压作用。保健品为了达到降压目的,添加了一些降压药物,可实际效果却没有降压药好。

血压降得越快、越低越好?

老人家的血压不能降得过快,因为这样很容易引起老人家心脑血管的缺血。所以我们一般会在两周至四周左右的时间把血压降到目标值。对于老人家来说,血压也不能降得过低,尤其是大于80岁的老年人,我们一般要求就是血压不能低于130/60mmHg。

卓健介绍,在老年人的饮食方面,还需要注意这四点:

营养均衡,不能偏食

一类是主食,比如米、面、地瓜。

一类是蛋白质,也就是我们常说的荤食,比如鱼、肉、蛋。

一类是牛奶、豆。

一类是蔬菜、水果。

适量

在食用的量上,中国营养学会建议用十个拳头来形容老人家的饮食:鱼、肉、蛋类等食物我们吃的量是一个拳头,米、面类的量是两个拳头,牛奶和豆类的量也是两个拳头,最后剩下还有五个拳头的量是水果和蔬菜。

三减

减盐、减糖、减油。

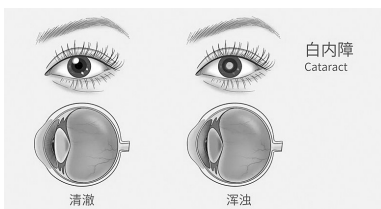
多喝水

老人家一天需要喝1500毫升~2000毫升的水。

(福州市第一医院)

老年人治疗高血压要注意啥?

躲不开的白内障



用药后视力和晶状体混浊程度未能改善,白内障不会因为滴用眼药水而消退,最后还是要通过手术解决。白内障摘除并人工晶体植入是目前主要手术方法。

目前最常见手术方式是白内障超声乳化+人工晶体植入术,

使用超声乳化仪,通过1.8mm大小的角膜切口,应用超声波将晶状体核粉碎,然后连同皮质一起吸出。具有手术切口小,手术时间短,术后反应轻,切口愈合快,视力恢复更快、更好等特点。

链接

据2018年屈光性白内障手术新进展国际会议公布的数据显示,我国60岁至89岁人群白内障发病率约为80%,90岁以上人群白内障发病率高达90%以上,是老年健康的一大杀手。

(福州中医院)



医师茶座

今年重阳节和世界视觉日(每年10月的第二个星期四)同日,那么,困扰大部分老年人的白内障,老人们该如何正确对待呢?

福建中医药大学附属福州中医院眼科王段医师说,白内障就是眼睛内透明的晶状体变得混浊,光线无法通过混浊的晶状体投射在视网膜上,导致视物模糊,这就是白内障。

药物治疗白内障尚无确切的效果,一些早期的白内障可以考虑用眼药水控制,目的是延缓白内障发展速度,对于中期及近成熟期的白内障患者,