

越老脾气越差？可能得了这种病

福建医大党委书记陈晓春教授说：将疾病的筛查关口前移，有望使“阿尔茨海默病”的进展延缓5年

□本报记者 林颖

随着中国老龄化进程的不断加深，中国已有阿尔茨海默病患者近1000万人，预计到2030年，这个数值将超过3000万。

近日，一场由福建省医学会神经病学分会神经变性病学组、福建医科大学附属协和医院主办的“阿尔茨海默病科普大讲堂”活动在福州举行。

“阿尔茨海默病是认知症（俗称老年痴呆症）中的主要类型，它会使患者产生记忆、定向等认知功能障碍，出现焦虑、妄想等行为异常，日常生活中像穿衣进食、洗漱如厕等基础事务也会变得举步维艰。随着患病时间的推移，阿尔茨海默病的严重性也会不断加深，危及患者与家庭生活。”福建医大党委书记陈晓春教授说。



患者从轻度进展到重度痴呆平均需要8~10年，而从轻度认知障碍发展为轻度痴呆，平均只要2~6年的时间，这是治疗阿尔茨海默病的“黄金窗口期”。将疾病的筛查关口前移，在这一阶段及时诊断干预，有望使疾病的进展延缓5年。

陈晓春同时强调，阿尔茨海默病在丧偶独居老人、日常无社交老人、抑郁情况较重的老人、听力障碍导致认知能力减退的老人，以及中年酗酒的人群中出现风险更高。要防范阿尔茨海默病的发生，应尽量多做健脑活动、保持社交活动、保持体重和心脑血管健康、增加运动量，不要酗

酒，抑郁及时求帮助。

福建医大附属协和医院神经内科主任医师叶钦勇教授指出，早筛、早诊、早治这六个字对于阿尔茨海默病患者来说很重要。他建议照护者要特别留心老人出现的一些早期症状，最典型的症状就是总是遗忘近期发生的事情。

如果家人得了阿尔茨海默病，患者更需要来自家人和朋友的理解、关怀和支持。

“很多人有个误区，就是只重视花重金治疗阿尔茨海默病，却忽视了不花钱的防控。其实除了必要的药物干预，生活中做好非药物干预也非常关键，如科学饮食与合理运动、在医生的指导下进行认知训练以及心理辅导等等。”福建医大附属协和医院神经内科主任医师潘晓东教授说。

女子为了入睡 每天扛沙袋12小时

近日，在江苏，一位严重睡眠障碍患者为了能够入睡，她的做法让医护人员大吃一惊。

55岁的程女士从4年前开始，在无明显诱因的情况下出现入睡困难、睡眠浅、多梦等情况。后来程女士听说劳累有助于睡眠，于是在家自制了一个20多斤的沙袋，每天扛沙袋12小时以上。

随后，程女士选择就医，在医生评估病情后，对其采用药物治疗，同时配合心理和物理治疗。目前，程女士改掉了扛沙袋的习惯，生活逐步回归正轨。

程女士的经历，引发了很多网友的共鸣。



听说劳累有助于睡眠，为了让自己入睡程女士每天要扛12小时二三十斤的沙袋

失眠的危害

失眠发病率高，危害严重，但大众对失眠危害认知低，不知道一旦发生失眠就应及时开始接受治疗。

失眠对人体的伤害主要是精神上的，一般不会使人致命。但长期失眠会使人脾气暴躁，攻击性强，记忆力减退，注意力不集中，精神疲劳。失眠对人精神上的影响容易导致器质性的疾病，使人免疫力下降，少年儿童的失眠会减少生长素的分泌，不利于身体的生长发育。

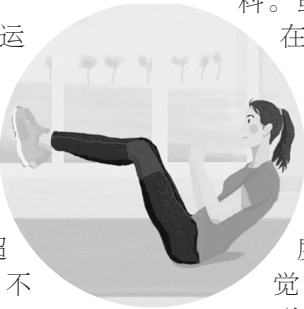
试试这些方法 生活回归正轨

01 适当运动

适当进行有氧运动，比如快步行走等运动方式。锻炼要注意恰当，时间大概是40分钟，稍微出汗就行，可以测测自己的心率，最好不要超过每分钟110~120次，不要过度疲劳。

02 合理膳食

晚餐不能吃太多也不能吃太少，应吃一些清淡容易消化的食物。睡前万万不能喝咖啡、浓茶等会让人兴奋的饮



料。虽然生活中有少数人在晚上大量食用咖啡、巧克力、可乐、茶等食品或饮料之后，主观上并没有睡眠不良的感觉，但研究表明，这样的人深度睡眠会受到不易察觉的影响。

为提高睡眠质量，睡前可以喝半杯热牛奶，舒缓神经，促使人们入睡。

03 调节心态和情绪

防治失眠，需要自己好好调节心态和情绪，避免过度紧张、

兴奋、焦虑、抑郁、惊恐、愤怒等不良情绪的发生，保持心情舒畅，以放松的心态对待生活。睡前可以听一些舒缓的音乐，设置时间自动关停，帮助你慢慢入睡。

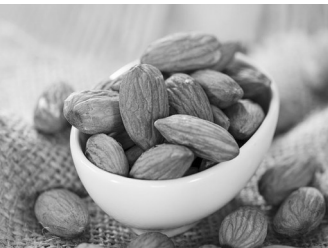
04 早睡很重要

要想不失眠的话，顺应自然，最好10点半就上床睡觉，还要保证室内通风，选择舒适的床和枕头，并培养正确的睡眠姿势，一般主张向右侧卧，微曲双腿，身体自然放松，一手屈肘放枕前，一手自然放在大腿上。

吃什么能提高睡眠质量？

1. 杏仁

杏仁中有丰富的蛋白质、维生素等营养成分，和蜂蜜一样，也含有色氨酸和松缓肌肉的镁。经常吃有助于缓解焦虑情绪，有助于睡眠。此外，杏仁还有利于心脏健康，还能帮你“清洁”肠道。



2. 香蕉

香蕉实际上就是包着果皮的“安眠药”，它除了含有丰富的复合胺之外，还富有能使肌肉放松的镁。



3. 菊花茶

菊花茶之所以成为睡前配制茶饮品的首选，主要是因为其柔和的舒眠作用，是凝神静气的最佳天然药方。

对于有严重的睡眠障碍人群，建议尽早就医。

（本报综合新浪微博、江苏新闻）