

困在时间里的人

走路回家不知方向,记人记事转眼就忘,在很多人看来,人老了,脑袋就不太好使了,如果你也这么想,那就大错特错了。

3秒钟,你眨眼睛两次,全世界就增加一名这样的患者,目前还无法治愈。

它,被称为是上帝的诅咒;它慢慢地被时间困住,直到被孤独吞噬。它就是阿尔茨海默病,我们俗称的老年痴呆。

阿尔茨海默病是一种慢性致命性脑病,65岁以上的人群中每十个人就有一名患者,且无法免疫。

一百多年前,德国医生阿尔茨海默,在一名患者脑中发现了异常现象。这种疾病是逐渐产生的异常蛋白碎片——斑块和缠结,在大脑中逐渐积累并杀死细胞。最先攻击的是海马体,这是大脑首先形成记忆的地方,在很多年的时间里,斑块和缠结缓慢地损害着它,导致越来越难形成新的记忆。

遗忘只是开始,之后更多的斑块和缠结散布到大脑的不同区域,并一路杀死各种细胞,损害各类功能。从海马体开始,到影响大脑语言区域,然后疾病扩散到大脑逻辑思维的地方,渐渐的人会因此变得不会思考、不会学习、不会规划。紧接着,入侵到大脑调节情绪的部分,这时患者逐渐失去控制情绪的能力,丧失情感。最终,吞噬一个人最久远、最珍贵的记忆。

随着人口老龄化不断上升,伴



随而来的是照料的负担和社会生活的沉重压力。

都说老人和孩子一样,养育婴幼儿,累,但是一天又一天,你会看到成长的希望,照顾阿尔茨海默病的老人也累,只是他们的认知和时间是倒退的,三岁、两岁、一岁,眼睁睁看着他们越来越糊涂,却无能为力。

所以,如果您身边有老人开始遗忘,请不要以为他们只是年纪大了,请陪伴他们到医院做专门的检查,随着医疗水平的提高,大脑影像、基因检测等都可以提前干预。

研究表明,保持社会交往、健康饮食、体育锻炼、认知训练等,也可预防疾病。



扫一扫 看视频
视频制作 金建华 葛秀丽

闲暇之余,可以做做健康益脑手指操,接下来,请大家举起手,一起来做一做吧:

- 甩一甩,甩一甩。
- 握一握,握一握。
- 掌心相对上下搓,手背面,打一打,双手指尖点一点。
- 十指交叉握一握,虎口交叉击一。
- 手掌侧边碰一碰,手拳互击左右换。
- 手腕相对碰一碰,依次敲击大拇指。
- 个个手指扯一扯,保护大脑手指操,我们一起做一做。

亭湖区人民医院 陈彦竹

特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

秋季养阴好处多

市民季女士来电咨询:天气越来越冷了,这个时候要怎么保养?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:秋天气候干燥,人体感受燥邪,也需要消耗阴津来滋润身体,若出现阴伤、眼干、口干、鼻干、皮肤干燥等一系列阴虚症状也会出现。所以,我们在秋冬季节需要适当吃些滋阴的食品,来养护阴津,维持体内的阴阳平衡。

养肺阴:秋冬季节如果过于重视补阳,而忽略了补阴,就容易出现肺阴不足的情况。

推荐一款养肺粥,山药百合粥:1.取山药80克、鲜百合30克、粳米80克;2.将山药洗净、去皮、切块,百合、粳米洗净;3.将所有食材放入锅中,加适量清水,煮至熟烂即可食用。

养胃阴:在秋冬季过量食用辛辣的食物,胃阴就会受损。

推荐一款养胃粥,沙参玉竹煲猪蹄:1.取沙参60克、玉竹60克、猪蹄750克、蜜枣4个;2.将猪蹄洗净,斩大块,放进沸水中焯掉,捞出后冲掉血沫;3.把所有材料放入瓦煲,大火煲滚后,改文火煲2小时,加少许盐调味即可。

养肾阴:秋冬是一个以寒邪为主的季节,不仅是肾阴容易受损,肾阳也容易受损。补肾阴其实是调补阴阳的一种平衡。

长期坚持按揉涌泉穴可以补肾填精、延年益寿、活血通络、引热下行,对中老年人防治多种慢性病有佳效。



专家撷英

急救小贴士

名医馆

医生手记

寻医问药

健康论坛

杏林馨香

心灵健康驿站

医患连线

敬告读者

健康是幸福生活最重要的指标。为更好地服务大众健康、提高公众健康素养,用心、用情、用力让群众更有“医”靠,盐阜大众报业集团倾力打造全新改版的《盐城晚报》“健康周刊”,切实提高可读性,增强服务性,加大地域贴近性、参与性和互动性。

本刊围绕社会公众关注的健康热点问题,联合市卫健委、市疾病预防控制中心、市医学会等权威部门和健康机构,以及全市各大医院和各级医疗卫生机构,定期开设“健康有约”:征集

热点话题,特邀名医解答,刊登“家门口”看名医、市外专家来盐坐诊医讯以及“寻医问药”等信息;“四季养生”:传播养生资讯,分享保健知识,刊发具有科普价值的养生体验和长寿探秘,以及介绍“家庭用药”科普知识;“营养学堂”:关注食疗食俗,倡导营养膳食,介绍科学膳食和营养学等“食疗指南”;“杏林导航”:引领中医养生,弘扬中药文化,传递科学养生理念。

“名医馆”:开辟“名院名医健康科普”专栏特邀名院名科名医专家答疑解惑,通过“专家

撷英”专栏为读者推介在医领域有突出专长的盐阜名医;适时推出“健康论坛”(涉及健康话题的随笔、杂谈)、“杏林馨香”(构建良好医患关系的个案报道)、“医生手记”(约请一线医生撰写救治扶伤案例心得和医院纪事)、“医患连线”(刊登读者来电咨询和患者感谢信)、“心灵健康驿站”(刊登医学睡眠、精神卫生和心理健康科普知识问答)、“急救小贴士”(邀请急救专家答疑解惑,宣传推广医疗急救科普知识,提高公众自救互救能力)等品牌专栏。

本刊定期邀请健康专家解读市民关心的健康热点问题,同时启动全媒体宣传机制,《盐城晚报》每周8版,《盐阜大众报》“健康”版、“我言新闻”客户端、盐城新闻网、“众说健康科普”微信公众平台等同步宣传推广。

