

健康驿站

防阿尔茨海默病
重在识别早期症状

阿尔茨海默病被俗称为“老年痴呆”，位列人类十大死因之一。《世界阿尔茨海默病2018年报告》显示，每3秒钟，全球就有1名阿尔茨海默病患者产生。

阿尔茨海默病常常被人误解为“记忆下降”，然而事实远不止如此。这种疾病进展至后期将剥夺一个人的生活自理能力，并伴随人格改变、情绪失控等精神症状，需要专人24小时照护，给家庭带来沉重的精神负担和经济负担。“认知能力下降”是阿尔茨海默病的前兆。关爱阿尔茨海默病患者，应先从关注认知功能下降开始。

早干预：警惕认知功能下降

尽管迄今为止尚没有治愈手段，但越来越多的流行病学研究表明，阿尔茨海默病是可防可控的。

阿尔茨海默病的发展分为：临床前期、轻度认知功能障碍、痴呆阶段。由于临床前期认知功能下降不易察觉，因此早筛查早治疗至关重要。

虽然我国阿尔兹海默病患者群体庞大，但接受规范治疗的却很少。原因是该疾病早期症状易被他人所忽略，且患者自身常因病耻感而不愿寻求帮助。

阿尔茨海默病态度调查结果显示，约50%的阿尔茨海默病患者认为被医生和护士忽视，而33%的人认为，如果他们患有阿尔茨海默病，将不会得到卫生专业人员或医生的倾听。

如果错失干预认知功能下降的时机，患者的部分认知功能将逐渐受损，进入轻度认知功能障碍阶段，并进一步发展到无法逆转的痴呆阶段。

什么是认知功能下降？认知功能指人脑接受外界信息，经过加工处理，获取知识或应用知识的过程，包括记忆、语言、执行、计算和理解判断等方面。认知功能的任一方面下降，都可称为“认知功能下降”。

已有阿尔茨海默病家族史的人群，更应高度关注认知功能下降的初期症状，及早判断认知功能下降的程度，这样可以有效管理疾病发展。

最近越来越多的科学家投入到与阿尔茨海默病发病相关的脑肠轴理论的研究中，在7月底结束的2020年阿尔茨海默病协会国际会议上，第一次设立了与这一理论相关的专题会议。该理论认为肠道菌群失衡导致一系列变化，会进一步加重神经炎症，增加阿尔兹海默病的发病风险。

重预防：勤动脑，避免过度紧张

发表于《神经学、神经外科学与精神病学杂志》的“全球首个AD循证预防国际指南”给出了建议，通过以下干预措施，可以预防阿尔茨海默病：早年应尽可能多地接受教育；多进行阅读、下棋等刺激性脑力活动；保持健康的生活方式，放松心情，平时避免过度紧张；保护头部，避免外伤；65岁以上者应保持体重指数（BMI=体重（公斤）÷身高（米）的平方）在18.5至24.9范围内；避免罹患高血压、糖尿病、抑郁症等，密切监测这类患者认知功能减退情况。

(晨综)

今日聚焦

聊微信、刷新闻、玩游戏

一些老人为何放不下手机

□ 记者 张铮

“我爸爸天天玩手机，我担心这会影响他的身体健康，但爸爸称心情好身体才好。”8月7日，市民刘芳告诉记者，她60多岁的父亲痴迷玩手机。记者在采访中了解到，随着智能手机的普及，许多老人玩手机上瘾，有的老人比年轻人还要依赖手机。为此，记者进行了走访调查。

一些老人一天玩手机超过4个小时

当日上午，记者在走访中了解到，越来越多的老人丢掉了手上的“老人机”，开始玩起功能多样的智能手机。不少老人沉迷其中，使用手机的时间越来越长。

刘芳的父亲刘学周今年63岁，退休后，他有些无所适从。从此，他每天把大量的时间花在玩手机上。“我经常睡到半夜就醒了，起来看电视动静太大，所以很多时候我都躺在床上玩手机。”刘学周说，玩手机时间过得很快，他使用手机多半是看信息、通过微信和朋友们聊天儿等。

今年62岁的袁红霞两年前从老家来到许昌，孝顺的儿子为了联系方便，给她换了个智能手机。随着对手机功能越来越熟悉，袁红霞每天花在玩手机上的时间也越来越多。“我的手机一般是用来看新闻、聊微信、打牌。”袁红霞说，用惯了手机，感觉手机不带在身上像丢了魂一样不自在。有时候孙子睡了，她连电视也懒得开了，有一部手机就够了。就这样刷刷朋友圈、看看新闻、聊聊天儿，袁



红霞一天玩手机的时间就超过了4个小时。

记者调查发现，微信是老年群体使用最多的APP。

爱玩手机多因寂寞

对老人退休后玩手机上瘾，不听子女劝告的现象，国家二级心理咨询师王利霞认为，老人退休后，重心从工作转移到家庭，空闲时间多，生活空间的变化引发孤独空虚感。通过手机可以获得丰富的资讯，适当地接触手机不仅可以开拓老人的视野，还能排解他们的寂寞，有利于心理上的健康。

同时她也表示，老人的身体机能远不如年轻人，如果过度沉迷手机，给健康带来的危害更大，也更明显。

老年人生物钟很脆弱，如果一直专注于手机、电脑，会因交感神经过于兴奋造成生物钟紊乱，导致睡眠质

量下降，增加高血压等的发病风险。而且老人久坐不动或保持低头姿势，对颈椎、腰椎有很大的伤害。屏幕的强光对眼睛造成的伤害也不容忽视，不仅易使老人患上结膜炎、青光眼、干眼症，还可能降低视力。

子女要多陪伴老人

针对过度依赖手机的老人，王利霞建议，子女应当常回家看看，手机再好，视频聊天儿再逼真，也比不上真正的陪伴。

另外，老人过度依赖手机，会逐渐脱离老年群体，失去朋友，有的甚至会影响家庭和睦。老人应该经常到外面参加集体活动，比如与其他老人聊聊天儿、上老年大学学点儿专长、到户外锻炼身体。

此外，网上有不少诈骗、谣言等负面内容，子女也应积极引导，让老人正确认识，不可偏听偏信。

乐活达人

最美夕阳红 活力展风采

□ 记者 张辉

“美！有江南水乡的韵味。”“这精神头儿真让人羡慕。”8月6日，为庆祝全民健身日的到来，建安区老年体协在南湖游园举办了体育展示活动。来自建安区老年体协门球协会、太极拳协会和健身操协会以及建安区舞蹈模特儿队的数百名老人表演了健身操、太极拳、舞蹈、五禽戏等节目，吸引了不少市民在现场观看演出。

当日7时30分，活动在《请你来我们一起歌唱》的歌声中拉开序幕。《杨氏二十四式太极拳》《江南情》等节目接连上演。水蓝色的长裙、精致的妆容、默契的配合……魏晓英等人一起表演的舞蹈《紫玉金沙》古典优雅，让人感觉似乎置身江南水乡，闻到了阵阵茶香。表演结束，现场立刻响起了叫好声。随后，《草原上美丽的姑娘》《五禽戏》《人在青山在》也给观众带来了视觉享受。

“我退休后一直坚持锻炼身体，锻炼的好处不言而喻。现在，政府修建了很多游园、广场，完善了健身设施，给我们锻炼提供了场所和条件，我们



活动现场，老人在表演节目。记者 张辉 摄

锻炼身体更方便了。”58岁的戴义霞说。

建安区老年体协秘书长李长华说，此次活动给老年人提供了一个展

示自我风采的舞台，希望老年人都能培养自己的爱好，坚持锻炼身体，拥有健康而丰富多彩的晚年。