

做好这七点 阿尔茨海默病早预防

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

阿尔茨海默病早期十大表现需警惕

家住高新区、今年78岁的孙女士几年前就出现记忆力减退的情况，炒菜时经常忘记放盐、做完饭忘记关天然气等情况频出，她对此十分困扰。孙女士的女儿担心母亲独居发生意外，便将她接到家中照料。起初，家人以为孙女士是因为年纪大而记忆力减退，并未当回事。随着孙女士症状越发严重，家人便带她到医院就诊，经过一番检查后，孙女士被告知患上了阿尔茨海默病。

张利华表示，阿尔茨海默病又称老年性痴呆，是一种起病隐匿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。

阿尔茨海默病主要有三个阶段：早期症状为认知功能下降；中期症状为日常生活能力下降；后期症状主要是精神行为异常，逐渐变得呆傻，甚至生活完全不能自理。

阿尔茨海默病的早期十大表现需警惕：记忆力日渐衰退，影响日常活动；处理熟悉的事情有些困难，难以胜任日常家务，例如炒菜重复放盐、做完饭忘记关天然气等，甚至忘记穿衣服的顺序、做饭的步骤；语言表达困难；对时间、地点及人物逐渐产生混淆，不记得当天是几月几日、星期几，忘记自己在哪个省份；判断力日渐减退；理解力或合理安排事物的能力下降，比如烈日下穿棉服、寒冬时穿薄衣；经常把东西乱放在不合适的地方；情绪表现不稳定及行为较之前显得异常；性格出现转变；失去做事的主动性。

日常生活中可通过七种方式预防

张利华称，老年人若出现上述症状，需要通过痴呆行为评定量表进行筛查。早期筛查对于诊治十分重要，可以延缓患者认知衰退速度，改善患者的生活质量，减少照料者负担和情绪障碍。老年人在日常生活中，可通过以下方式预防阿尔茨海默病。

多活动手指 除身体活动外，尽量多活动手指。平时做一些复杂、精巧的手工会促进脑活力，如做菜、写日记、吹奏乐器、画画等都有预防阿尔茨海默病的效果。

积极用脑 培养多种兴趣，如看书、下棋、做智力游戏等，可活跃脑细胞，延缓大脑衰老。对事物常保持高度的兴趣及好奇心，可以提高注意力，防止记忆力减退。

避免使用铝制炊具及食用含铝食物 铝盐一旦进入人体，首先沉积在大脑内，可能导致脑损伤，造成记忆力丧失。

均衡饮食 老年人饮食应清淡、多样化，保证蛋白质的摄入量，避免摄入过多的盐分及动物性脂肪，多食富含维生素及纤维素的食物。

戒烟控酒 长期饮酒会导致肝功能障碍、脑机能异常。过量饮酒易患酒精中毒性脑病、血管性痴呆。抽烟不仅会造成血管性痴呆，也是引发心血管疾病的一大危险因素。

开展适宜的体育锻炼 选择适当的运动项目，循序渐进，切忌剧烈、过度运动。体育锻炼可增强大脑的思维活动，加快脑血液循环及脑细胞的新陈代谢。

保持心情愉快 避免不良的精神刺激因素，如紧张、抑郁、孤独等，保持心态乐观、情绪稳定；多与外界交流，多结交朋友；积极参加社会活动、公益活动等。

可到医院进行记忆力相关检查

张利华建议以下老年群体到医院进行记忆力的相关检查，做到早发现、早治疗。

65岁以上的老年人。年龄是阿尔茨海默病最大的危险因素，研究发现年龄每增加5岁，阿尔茨海默病的发病率增加1倍。

老年人自己或者家属发现有记忆力下降者。

有阿尔茨海默病患者的家族成员。阿尔茨海默病有一定的遗传性，阿尔茨海默病患者子女的发病风险显著增高。

有脑血管、高血压、糖尿病、抑郁症等疾病的老年患者。

老年人吃水果得有讲究

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

夏季，水果种类繁多，含有丰富的有机酸、维生素、膳食纤维、矿物质和植物活性成分等，适量食用水果对老年人的健康有益。然而由于老年人的生理功能逐渐减弱，因此在食用水果时有不少注意事项。6月2日，记者采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳。

家住高新区的孙女士每到夏季都会吃西瓜解暑。孙女士几乎每天都会买上半块西瓜，与老伴一起吃。但她经常有腹泻的情况，每次腹泻情况好转后就继续吃西瓜。后来到医院就诊时，孙女士才知道西瓜属于寒凉性水果，而她属于偏寒体质，不应过多食用。医生告诉她，应多吃一些温热性的水果，以免出现腹泻等症状。“原来吃水果还有讲究。我一直以为夏天应多吃西瓜来解渴、解暑，没想到我这类寒凉体质者不能多吃。”孙女士说。

无独有偶，奎文区68岁的李女士因为喜欢吃水果身体出现了问题。每到夏季，李女士都会吃大量的水果，有时到吃饭的时间，她反而吃不下饭。由于营养跟不上，李女士出现身体无力的症状。“水果不能当饭吃，再好吃也得按时吃饭。”李女士对记者说。

刘艳表示，天气炎热的夏季，一些老年人容易出现食欲不振的现象，长期营养不足会影响老人的身体健康。此时，可适当吃点水果开胃，但是要注意以下几点。

量不宜过多 老年人消化功能减弱，不宜一次性进食大量水果。可以采用少食多餐的方式。

选择适合自己的水果 根据个人体质和健康状况选择适合自己的水果。体质偏寒的老年人应选择温热性的水果，如橘子、猕猴桃、荔枝、石榴等；体质湿热的老年人应多吃寒凉性的水果，如梨、西瓜、香蕉等；体质平和的老年人可以食用属性平和的水果，如苹果、葡萄、菠萝、木瓜等。

注意水果的搭配 不要只食用一种水果，应多品种搭配，以确保摄入多种身体所需的营养成分。

注意食用时间 吃了水果不要立即吃饭，以免影响正常进食及消化。可以选择在饭前1小时或者饭后2小时-3小时食用水果。

避免过敏反应 部分老年人可能对某些水果过敏，如菠萝、柿子、芒果等。食用易过敏的水果前，应先少量尝试，观察是否有不良反应。

患有特定疾病的人群需特别注意 糖尿病患者应避免食用含糖量高的水果，如梨、龙眼等；肾炎、浮肿病患者不宜食用含钾盐量较高的水果，如菠萝蜜、哈密瓜等；经常有胃反酸症状的老年人，不宜吃李子、山楂、柠檬等含有有机酸较多的水果；大便经常干燥的老年人，可多吃桃子、香蕉等水果。

注意水果的清洗和处理 水果在食用前应清洗干净，部分需要去皮去核，以便于食用。

总之，老年人食用水果时应注意适量、多样，并根据自己的身体状况和健康状况选择合适的水果。

