



市中心医院 同济咸宁医院

## 筹建生殖专科

本报讯 记者刘晖、通讯员肖晓报道:9月28日,市中心医院同济咸宁医院生殖中心正式成立,这是我市唯一一家获得省卫计委批准筹建的生殖专科,将为咸宁市民提供各项先进的生殖医学服务。该中心的成立,是市健康事业发展的又一突破。

随着不孕不育患者在育龄人口中所占比例的增多,同时,随着国家二胎政策的放开,生殖健康越来越受到重视。为满足群众健康需求,市中心医院同济咸宁医院积极筹备建立生殖中心。建设了一支高素质的专业队伍,所有医护人员均按照国家规定参加培训且获得从业资格,有较全面的生殖医学基础理论知识。设备精良,使用的均为国内先进的仪器。

据该院相关负责人介绍,目前,中心可以开展不孕不育、生殖内分泌疾病、生育咨询等诊疗项目,可对各种不孕不育、月经失调、多囊卵巢综合症、痛经、痛经、经前综合症等患者提供个性化、针对性的治疗方案。

通山卫计局

## 为失独家庭落实抚慰金

本报讯 通讯员熊丹报道:近年来,通山县采取各项措施,切实做好失独计生特殊家庭一次性抚慰金的确认和发放工作。

各村(社区)计生专干主动上门,向对象户宣传,协助其填写相关申报材料。该县卫计局工作人员对全县13个乡镇上报对象进行上门核查确认,经核实,全县共有73户计生失独特殊困难家庭。

该县卫计局领导亲自来到计生失独特殊困难家庭,逐户现场发放慰问金。据统计,截至目前,全县共有73户困难失独家庭,落实了一次性抚慰金73万元。

崇阳

## 检查幼儿园卫生保健工作

本报讯 通讯员宋璐、王易报道:9月20日至27日,崇阳县妇幼保健院抽调业务骨干,对全县28所幼儿园进行健康证、卫生保健工作督导检查。

20日上午9时,督查组抵达青山镇,查看了该镇幼儿园各班的卫生保健宣传栏、厨房卫生状况及食品留样情况以及各班级茶水桶、毛巾、水杯及卫生间的卫生状况。督查组还查看了幼儿园工作人员的健康证。督导组在对幼儿园卫生保健管理工作给予肯定的同时,也对今后的幼儿园卫生保健工作提出了更高的要求。

崇阳县从2012年开始对全县幼儿园进行卫生保健工作督导检查,切实提高全县幼儿园卫生保健工作质量和服务水平,确保幼儿身心健康。

桂花镇

## 开展健康生活知识宣传

本报讯 通讯员吴剑、汪新梅报道:近日,桂花镇开展了为期3天的全民健康生活方式行动日宣传活动。

活动以“和谐我生活,健康中国人,共圆健康梦”为宣传主题,旨在有效提高桂花镇群众对高血压、心血管疾病、糖尿病、慢性呼吸道疾病等主要慢性病预防控制的认知度。

“我们希望通过开展面对面的讲座形式,针对目前高血压、糖尿病、骨质疏松等慢性疾病高发群体,倡导民众养成适量运动、合理膳食、心理平衡的健康生活方式。”镇卫生院院长陈建军说。

此次宣传活动深受中老年人的欢迎,全镇共设立咨询点18个,悬挂横幅10余条,发放宣传单1600份,咨询群众500余人,免费体检300余人。

通过开展全民健康生活方式行动日活动,使群众进一步了解了“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”的意义,提高了高血压、心血管病、糖尿病、慢性呼吸道疾病等防治知识的知晓率。

赤壁市食药监局

## 培训食品生产企业



本报讯 通讯员余娟娟、李铨报道:9月23日,赤壁市举行食品生产企业食品安全培训,全市共100余名食品生产企业负责人、食品安全管理人员参加了培训。

此次培训以《知法、懂法、守法,提升食品生产管理水平》为主题,以《食品安全法》《湖北省食品生产企业质量管理规范》《关于完善食品生产企业食品安全信息公开制度》《湖北省食品安全抽检监测后处理管理办法》等相关法律法规为重点,以案说法,增强食品生产者主体责任意识和法律意识,从源头上确保食品安全。

随着老年人口的增多,阿尔茨海默症(俗称老年痴呆)患者数量正在不断攀升。

国际阿尔茨海默症联合会21日发布最新报告显示,全球受痴呆症影响人数已达4700万,并且这个数字到2050年还会翻三番;但即便是高收入国家的患者目前也仅有约一半人得到诊断,中低收入国家得到诊断的只有十分之一或更少。另有数据显示,我国目前患病人数已超900万。



### 患者数量不断攀升,我国患病人数已超900万

# 九大症状 警惕“老年痴呆”

## A 病因不明 患者大脑渐渐萎缩

据中山大学孙逸仙纪念医院老年神经变性专科副主任、广东省神经康复学会痴呆与认知障碍专业委员会主委刘军教授介绍,阿尔茨海默症也称老年痴呆,是一种神经系统退行性疾病,主要发生于老年期和老年前期,表现为记忆障碍、失语、失用、失认、视空间能力损害、抽象思维和计算力损害、人格和行为改变等。患者的大脑会出现因神经元变性、丢失而引起的脑萎缩、神经元纤维缠结等变化。

关于阿尔茨海默症的病因迄今尚不明确,可能为多因素参与,例如遗传、环境、年龄、代谢、头部外伤史、雌激素缺乏等,是通过多种途径所致的慢性复杂的病理过程。关于发病机制,目前学界多数认为是大脑内部一种蛋白的生成与清除失衡导致了神经变性和痴呆的发生。

刘军分析,年龄是阿尔茨海默症最大的危险因素,年龄每增长5—10岁,患病率即增长一倍。在65岁以上年龄段的人群中,患病率为5%;超过85岁,患病率增加到25%;95岁以上的老人中患病率高达60%。

## C 老人有九大症状或因阿尔茨海默症

刘军指出,阿尔茨海默症主要有认知功能减退、生活功能下降及精神行为异常等九大临床表现。

- 1.记忆减退**  
记忆减退是阿尔茨海默症最主要的症状。患者早期可出现近期记忆障碍,远期记忆保持较好,如不能记忆当天发生的日常琐事,记不得刚做过的事或刚讲过的话……病情后期则可影响远期记忆,表现为童年的事记不清楚,以前掌握的外语水平大大下降,甚至连自己的儿女也不认得。
- 2.学习能力下降**  
阿尔茨海默症的病人学习新事物的能力常常明显减退,对于新事物失去学习的主动性,自然地产生抵触、倦怠,从而影响患者的学习能力。
- 3.走失**  
患者常出现定向障碍,由于定向障碍,患者常常不认得家门,导致走失。在房间里找不到自己的床,辨别不清上衣和裤子以及衣服的上下与内外

……到了后期,连最简单的几何图形也画不出来。患者甚至不会使用筷子、调羹等日常用具。

- 4.算错账**  
阿尔茨海默症患者早期出现计算速度明显减退,稍微复杂一点的计算就无法完成。病情发展到一定阶段,会出现明显计算力下降,常弄错物品的价格、算错账、付错钱,最后连最简单的加减计算也完成不了。
- 5.失语**  
患者最初表现为说话唠叨重复,听者不知所云。当病情进一步恶化,患者就会出现自说自话,所说内容杂乱无章,或者答非所问。晚期患者出现缄默少语,丧失阅读能力,与人交流沟通的能力下降,无法通过文字获取信息,最后出现完全性失语。
- 6.情感障碍**  
患者发展到一定阶段会出现思维情感障碍,表现出大脑思维混乱,不论大小事情都会纠缠不清,同时出现情感

迟钝,对人淡漠,漠然无表情,但有时又会出现如小儿般的欢欣和极度夸张的程度,表现得喜怒无常,有时患者会出现幻听、幻视等幻觉。

- 7.性格改变**  
多数患者性格改变表现为原本乐观开朗、和蔼可亲的老人,逐渐变得自私、主观,或急躁易怒、不理智,或焦虑、多疑。还有一部分人表现为性格孤僻。
- 8.行为障碍**  
患者早期表现为以遗忘为主的行为障碍,如好忘事、遗失物品、迷路走失等。中期多出现为与思维判断和个性人格改变相关的行为异常,如不分昼夜,四处游走,吵闹不休,不知冷暖,衣着混乱,不辨秽洁甚至有性欲亢进的倾向。
- 9.行动障碍**  
痴呆晚期病人会出现行动障碍,表现出动作迟缓,走路不稳,偏瘫甚至卧床不起,大小便失禁,不能自主进食等晚期症状。

## B 女人更易患病? 可能只是症状更突出



人们观察到一个现象:阿尔茨海默症患者中,女性似乎比男性多。我国流行病学统计数据也显示,老年痴呆的患者女性多于男性,60岁以上妇女患老年痴呆通常是相匹配男性的2到3倍。

刘军指出,女性发病率高,可能是由于女性平均寿命普遍比男性长。另一方面,研究显示,女患者的表现与男患者多有不同,症状更为突出。而男性得此病,早期症状更为隐蔽,因而给人的感觉是“女人更容易得老年痴呆”。“女人和男人的大脑结构不同。男性大脑容积大于女性,能更好地耐受老年痴呆的病理改变。”刘军指出,研究显示,当男女具有相似的病理改变时,女性更容易获得临床诊断。

在被诊断为老年痴呆的人群中,男女也有明显的差异。从发病年龄来看,男患者较早,女性较晚。从受教育程度来看,男患者更高,女性更低。从病程来看,男患者较短,女患者较长。从典型表现来看,男患者可能先出现行为异常,然后出现记忆力下降。而女患者往往首先表现为记忆力下降。

研究也发现,老年痴呆与基因有关,父母是老年痴呆患者,子女患病风险要高于普通人,且发病年龄可能早于65岁。

## D 预防痴呆 不妨采用“地中海饮食”

刘军提醒,目前阿尔茨海默症的治疗效果不明显,预防显得尤为重要。

今年在多伦多举行的全球阿尔茨海默症年会上,有多项新研究成果引人注目。新的研究显示“地中海饮食”有助于预防老年痴呆,而运动可延缓该病导致的记忆力下降。

地中海饮食,泛指希腊、西班牙、法国和意大利南部等处于地中海沿岸的南欧各国以蔬菜水果、鱼类、坚果等五谷杂粮、豆类及橄榄油为主的饮食风格。这些居民心脏病发病率很低,普遍寿命长,且很少患有糖尿病、高胆固醇等现代病。研究发现地中海饮食可以减少患心脏病的风险,降低发生中风和记忆力减退的风险。

此外,最新一项调查显示,在美国、荷兰、瑞典和西班牙等发达国家,阿尔茨海默症病例增速出现放缓甚至逆转,比如,《自然·通讯》今年4月刊载的一篇调查文章说,2015年英国新增20.9万个阿尔茨海默症病例,远低于1991年根据人口增长和老龄化趋势所预期的25.1万个。这一趋势的出现原因暂不明确,但有研究人员指出,心血管健康改善,更好的降压、降胆固醇药以及脑部刺激,或许对控制阿尔茨海默症病例增加起了作用。

刘军说,阿尔茨海默症目前治疗困难,但及早发现和规范治疗可减轻病情和延缓发展。因此家人应帮助患者积极就医。(本报综合)



## 秋季养生因人而异

本报讯 记者赵晓丽报道:进入秋季,很多市民开始进补。市中医院治未病科主任王先锋表示,秋季进补应以因人、因时、因地制宜为前提,以养肺、调肝、健脾、滋肾为原则。

王先锋提醒,不同的人秋季滋补要用不同的方法,其中处于生长发育期的少年儿童及患有慢性虚弱性疾病者,应偏重滋补以强身健体;对青壮年人群而言,应适当增加户外运动、合理膳食以增强体质;对中老年患有高血脂症、高血压、冠心病等慢性疾病人群来说,应注重调整体质状态适时养生保健。

而针对秋季养生的特点,日常应注意做到以下几点:

起居上要早睡早起,注意添加衣物,防止因受凉伤及肺部。  
要增加户外运动。秋季是外出锻炼

的大好季节,每人可根据自己的情况选择不同的项目。

要少辛多酸。多吃酸的,如苹果、橘子、山楂、猕猴桃等,能收敛肺气;少吃葱、姜等辛辣食物,可避免发散泻肺。银耳、豆腐、百合等,也有润肺作用。

主动饮水是秋季养肺的重要环节,不宜一次大量地快速饮水,要多次少饮。最好是在清晨锻炼之前和晚上睡觉前各饮水200毫升,白天的两餐之间可连续饮水800毫升左右。

在秋季可通过洗澡促进血液循环,使肺与皮毛气流通,以沐浴为主,时间以20分钟左右为宜。每晚临睡前,坐在椅子上,身体直立,两膝自然分开,双手放在大腿上,全身放松,吸气于胸中,同时抬手从两侧胸部由上至下轻拍,呼气时从下向上轻拍,持续约10分钟。

## 婴儿喝果汁有讲究

本报讯 记者朱亚平报道:近日,家住茶花路的陈女士开始犯难,家中宝宝已有5个多月,准备添加一些果汁给宝宝喝,但不知婴幼儿喝果汁需注意什么?

温泉花坛社区卫生服务中心全科医生苏艳红介绍,很多宝妈会在宝宝的辅食菜单上加上果汁,让宝宝更好地吸收维生素。孩子们也都非常喜欢喝果汁,但婴儿喝果汁有讲究。

自制果汁时,应注意这些问题。直接喝鲜榨果汁,引起腹泻或便秘。不少家长都会直接将榨好的水果让宝宝饮用,认为如此味道浓郁也够新鲜,不过这样很容易使孩子有腹泻或者便秘状况发生。

家长在榨果汁给孩子喝时,建议将果汁与水的比例稀释,可以用1比2甚至是1比3的比例做稀释,若是宝宝喝完果汁后,排便没有明显的改变,可以慢慢由淡转浓,比例

可改为1比1或2比1。此外,不一样的水果其稀释的程度也不相同。

像西瓜本身的水分较为充沛,故稀释的比例可以减少;而苹果、梨子或桃子等含水量较为丰富的果类,即可依照一般比例稀释。

果汁不能取代水果。部分父母大概觉得液体果汁与固体水果相较之下更为方便,觉得鲜榨果汁就能等同水果,而且喝果汁似乎比吃水果更安全,不用担心孩子会噎到,就干脆用果汁代替水果了。但这是不正确的。家长榨果汁给宝宝喝,应尽量挑选新鲜的时令果类。此外,建议家长可以将榨汁后的固体残留渣渣也给宝宝吃,为健康加分。

## 生活顾问

咸宁爱尔眼科医院 0715-8687222