“转头”小动作隐藏大麻烦

“回眸一笑百媚生”这句诗所比喻的回头之美，深入人心。日常生活中这样的美不常见，但有一种隐藏着大麻烦的“回头一问”时常发生在老人身上。

A 老人转头提问为何需要警惕

你是否看见过这样的一幕：当有人向老人提问时，哪怕是个简单的问题，老人也会将头转向他的陪同者。尤其是在老年患者就诊的过程中，这种现象频繁出现。

医生了解老年患者的病情时，通常会问“您怎么不舒服？”“头晕吗？”“平时都吃些什么药？”……此时，不少老年患者会做出一个动作——转头朝向自己的陪同者，问“我哪里不舒服呀？”“我头晕吗？”“我吃的是什么药？”……

有的时候老人可能真的是记不清楚了，需要陪同者来证实。但研究发现，这一现象常发生在罹患阿尔茨海默病（Alzheimer Disease，AD）的老年人身上。经专家研究表明，虽然转头并不是阿尔茨海默病的特异体征，但转头应当被视为一种阿尔茨海默病的警示体征。特别是当咨询的全过程均是这种状态时，医生就需对患者进行全面的认知功能评估和老年认知功能障碍专科检查以明确其是否已经罹患阿尔茨海默病。这一体征出现得越频繁，则提示效果越具有特异性。

在记忆障碍门诊，这种现象更为常见。这个小动作也有个专有名词“转头征”（Head-turning sign）。

B “转头征”是患病典型指征之一

说到“转头征”的问题，这是有研究数据支持的。葡萄牙科英布拉大学医院的Miguel T á buas Pereira教授在2016年的第二届欧洲神经病学大会年会上公布过一项研究结果。

Pereira研究团队纳入了78名阿尔茨海默病（AD）和遗忘型轻度认知障碍（a-MCI）受试者。研究严格参照“转头征”的标准定义：护理人员坐在患者身后呈45度角，距离患者约1米，患者在回答由医生提出的连续5个预定提问时，自愿将头部转向护理人员。这些问题包括“你上一顿饭吃的是什么”“今天是几月几日”等。“转头征”以0-5分作为评分标准，得分取决于参与者转头的次数。

研究结果显示，有83.3%的AD受试者和44.4%的a-MCI受试者出现“转头征”。如果考虑以至少出现一次“转头征”作为AD的诊断标准，则敏感度大约为80%，特异度约为53%。

研究者同样发现了“转头征”和脑脊液Tau蛋白、磷酸化Tau蛋白，以及简易精神状态检查评分之间存在关系，而和抑郁或自知力之间的关系无统计学意义。所以，“转头征”是一个不寻常的具有临床导向价值的体征。它与阿尔茨海默病有直接联系，并可以作为临床诊断的典型指征之一。

C 是老“糊涂”了还是生病了

阿尔茨海默病会缓慢而痛苦地带走一个人的记忆能力、计算能力、行动思考能力，使患者无法正常说话、吃饭、找到回家的路。世界权威医学杂志《柳叶刀》的统计数据显示，预计我国到2050年有超过4500万名阿尔茨海默病患者。

家属是可以早期发现阿尔茨海默病临床症状的第一人。但事实恰恰与此相反。“忘事”“脾气改变”“情绪大变”“总算错账”……患者的这些前期症状常被家属认为是自然衰老的“老糊涂”现象。

阿尔茨海默病是一种起病隐匿的、进行性发展的、神经系统退行性疾病。临床上以记忆力减退、失语、失用（即运用障碍，表现为不存在瘫痪和深感觉障碍的情况下肢体的运用障碍）、失认、视空间功能损害、执行功能障碍，以及人格和行为改变等全面性智能障碍表现为特征，病因迄今未明。

随着我国人口老龄化进程，阿尔茨海默病患者人数也会相应增多。因此，当老人出现衰老变化时，不要简单地认为是因为他们老了，或是“糊涂”了，应该首先排除疾病的因素。

D 轻度认知障碍是最佳治疗期

为了治疗阿尔茨海默病，人们付出了巨大的努力，投入了巨额资金用于治疗药物的研发，至今却尚无有效的药物临床试验结果、有效的药物治疗。

但轻度认知障碍作为阿尔茨海默病的早期阶段，是国际公认的阿尔茨海默病干预的最佳时间窗，若能早发现早治疗，则可极大延缓阿尔茨海默病的发生。轻度认知障碍是介于正常衰老和患病之间的一种中间状态，与年龄和教育程度匹配的正常老人相比，这类患者存在轻度认知功能减退，但日常能力没有受到明显影响。

只是长期以来，我国轻度认知障碍的知晓率和就诊率较低，轻度认知障碍人群多隐匿在社区，如何高效识别和预警该人群是亟须解决的问题。目前现代临床医学的轻度认知障碍筛查体系有待完善。此外，规范化辨证评估体系的缺失、轻度认知障碍脑病机理论的不足等问题，使得中医学也未能在社区轻度认知障碍防控中发挥“治未病”的优势。

阿尔茨海默病是一种慢性进展的神经退行性疾病，意味着其管理是一个长期过程。我国阿尔茨海默病患者的就诊率和治疗率均较低，这与医患双方对疾病管理认知的重视程度不够有关。选择既能让患者获益，又能够减少潜在不良反应的药物进行治疗，才能取得阿尔茨海默病临床优化管理的双赢。目前已知的治疗方法仍以改善症状、阻止认知功能障碍的进一步发展、维持残存的脑功能、减少并发症为主要原则。

我国已经成为世界上阿尔茨海默病患者人数最多的国家，有900多万人。其中，65岁以上老年人阿尔茨海默病的发病率在4%-6%，并且呈不降反增态势。家属最易察觉患者身上发生的变化，我们呼吁大家要关爱自己的父母或伴侣的记忆、性格、习惯的变化，及时发现疾病的征兆。同时，每个人都应关注脑健康，将“记忆体检”纳入例行健康体检中。

延伸阅读

阿尔茨海默病的三个时期

阿尔茨海默病根据认知能力和身体机能的恶化程度分为三个时期。

第一阶段（1-3年）为轻度痴呆期。表现为记忆减退，对近事遗忘突出；判断能力下降，不能对事件进行分析、思考、判断，难以处理复杂的问题；工作或家务劳动漫不经心，不能独立进行购物、经济事务等，社交困难；尽管能做些已熟悉的日常工作，对新的事物却表现出茫然难解，情感淡漠，偶尔激惹，常有多疑；出现时间定向障碍，对所处的场所和人物能做出定向，对所处地理位置定向困难，复杂结构的视空间能力差；言语词汇少，命名困难。

第二阶段（2-10年）为中度痴呆期。表现为远近记忆严重受损，简单结构的视空间能力下降，时间、地点定向障碍；在处理问题、辨别事物的相似点和差异点方面有严重损害；不能独立进行室外活动，在穿衣、个人卫生以及保持个人仪表方面需要帮助；计算不能；出现各种神经症状，可见失语、失用和失认；情感由淡漠变为急躁不安，常走动不停，可见尿失禁。

第三阶段（8-12年）为重度痴呆期。患者已经完全依赖照护者，严重记忆力丧失，仅存片段的记忆；日常生活不能自理，大小便失禁，呈现缄默、肢体僵直，查体可见锥体束征阳性，有强握、摸索和吸吮等原始反射。最终昏迷，一般死于感染等并发症。　（本报综合）

运动后如何吃得健康

锻炼后吃得不健康可能会抵消锻炼效果。美国一项研究显示，想运动后吃得健康，最好运动前就想好运动后吃什么。

内布拉斯加大学林肯分校研究人员把志愿者分为两组，要求第一组137名志愿者运动前想好运动后吃苹果、巧克力蛋糕，还是什么零食也不吃；第二组119名志愿者则在运动后选择吃什么。结果显示，第一组大约74%的人选择苹果这种热量较低的健康食品，这一比例在第二组低得多，为55%；第一组和第二组分别有14%和20%的人选择巧克力蛋糕这一高热量食品。

研究人员在由最新一期《营养素》杂志刊载的文章中写道，仅仅提前决定运动后吃的零食，就可能提高吃得更健康的几率。如果目标是减轻体重，这项研究建议，决定运动后吃什么的最佳时机“不是在锻炼后饥肠辘辘时，而是去健身馆前”。这项研究印证了先前一些研究的发现，即相比提前决定吃什么，人们当场决定时更容易放纵自己。

研究人员打算下一步研究运动如何影响人的食欲，也就是人们运动前后如何选择吃什么及其原因。

（本报综合）

如何降低胆固醇

本报讯　记者**陈希子**报道：近日，家住咸安青龙社区的市民孙女士想咨询，该如何降低胆固醇呢？

青龙社区卫生服务中心相关工作人员介绍，生活中许多食物都含有胆固醇，人体摄入适量的胆固醇对身体健康有所帮助，但胆固醇摄入过高会对人体造成伤害，特别是身体患有疾病的人。正常人的胆固醇正常值为0~5.2mmo/L，一旦超过这个数值，说明胆固醇指数偏高。

胆固醇过高还会阻塞心脏动脉，导致心脏动脉变窄，不利于血液流通，如果是患有心血管疾病的患者，应该严格控制胆固醇摄入量。

血脂异常的居民，在饮食上要有所控制。建议不要吃动物内脏、蛋黄、鱼子、蟹黄等高胆固醇食物，少吃牛肉、羊肉、猪肉、带皮鸡肉、、黄油、椰子油、棕榈油等富含饱和脂肪酸的食物。

部分食物分解出来的糖分会被肝脏转化为脂肪储存起来，建议少吃糖或含糖量大的食物，少喝含糖饮料，少吃精制谷物。戒饮酒，饮酒本身并不会直接导致胆固醇升高，但喝酒伤肝伤肾。肝脏是胆固醇合成的主要场所，肾脏是胆固醇代谢的主要场所。

每天吃一个鸡蛋并不会造成血液中胆固醇的升高。但对于已经有高胆固醇症状的人群而言，吃鸡蛋会影响血脂水平，要在医嘱指导下科学合理饮食。

生活顾问

春季如何预防花粉过敏？

本报讯　记者**朱亚平**报道：一到春季，家住花坛社区的周女士出门就要带口罩，同事一问才知道，她对花粉有过敏反应，在花开季节里，她都得提前预防。

花坛社区卫生服务中心相关负责人介绍，预防花粉过敏，必须以平时的饮食和日常的预防为主。

易过敏体质的人群，春季应适当减少高蛋白质、高热量的饮食，少食用精加工食物；有过敏史的人，如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹或是过敏性皮炎、湿疹这一类人，尽量少去花草、树木茂盛的地方，更不要随便去闻花草；外出郊游时，最好戴上帽子、口罩和穿长袖的衣物，尽量避免与花粉直接接触；若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时，应迅速离开，如症状较轻，可自行口服苯海拉明、息斯敏或扑尔敏。一旦出现哮喘症状时，则应及时到医院诊治。

花粉是难以避免的变应原，最好在发病季节居于室内，关闭门窗以减少室外致敏花粉的进入。尽可能不到野外去。如对蔬菜、果类过敏，应避免进食那些过敏的植物性食物。

过敏较严重的人群，在花粉季节到来前应用抗炎剂，如局部外用皮质激素艾洛松软膏等，表现为鼻过敏症状者应用鼻用激素或色甘酸钠，伴哮喘者可经口吸入激素或色甘酸钠以预防。

卫生健康 wei sheng ji sheng
咸宁市卫生健康委员会协办

浮山办事处甫兴社区

开展女性健康知识讲座

本报讯　通讯员**刘旭、刘洁**报道：三八妇女节来临之际，为增强辖区内女性的健康意识和自我保健能力，普及生殖健康知识，倡导科学文明健康和谐的生活方式，3月6日上午，浮山办事处甫兴社区携手咸宁职业教育（集团）学校，开展关爱女性健康知识讲座活动。

此次活动邀请职教集团护理系临床妇产科专业副主任医师王傲芳主讲，以“关爱女性生殖健康”为主题，深入浅出地讲解了女性健康知识。

讲座中，王傲芳老师以丰富的实践经验、深厚的理论功底、通俗易懂地向参会妇女讲授了经期保健、孕产期保健、围绝经期保健、妇科疾病预防等内容。讲座结束后，王老师还耐心接受了妇女群众的现场咨询，针对广大女性所担心的问题一一进行解答。

此次讲座使广大女性居民对常见妇科病预防有了一定的认识和了解，提高了辖区女性居民的健康意识和自我保护意识，受到了广大女性居民的热烈欢迎。

健康教育 jian kang jiao yu

“三杯茶”助你克服食滞困倦与烦闷

春天来了，身体困倦、消化不良，打不起精神，心理上也出现了焦躁、烦闷的症状，如何进行调整？

广东省中医院脾胃科大科行政主任黄穗平教授给大家推荐“3杯茶”。

第一杯茶：焦山楂茶

如果之前肉类吃多了，推荐使用山楂来消食，消肉食要用炒山楂，2015版《中国药典》中有记载“焦山楂消食导滞作用增强”。

做法：30克炒山楂泡水或煮水喝即可。（小孩用10克即可）。

注意：山楂有活血的作用，孕妇要小心，避免食用。

小贴士：炖肉时加一些山楂片，肉更容易煮烂，也可提前在进食前消肉滞。

第二杯茶：炒麦芽茶

如果之前米面吃多了，推荐使用炒麦芽，中医认为焦麦芽消食化滞作用力强。

做法：炒麦芽30g（小孩10克即可），煮水喝。

注意：积食消掉以后就不用继续喝了，多喝容易消耗身体元气。

第三杯茶：焦三仙茶

除了上述单方，还有组方，黄穗平推荐，山楂、麦芽、六神曲三味药配伍，是消食导滞类中药中最佳的组方。

中医传统经验认为，这三味药炒焦后其消食导滞作用增强，为形容这三味药的焦品疗效灵验，称其为“焦三仙”，意为疗效显著如“仙药”。

在《用药心得十讲》中有这样的记录：“焦神曲、焦麦芽、焦山楂，三药合称谓：焦三仙，能相互增加其消食导滞能力”。

做法：焦山楂、焦神曲、焦麦芽各10克（小孩6克），每天煮水喝一至两次。

注意：一般喝两天后，因为积食导致的厚腻的舌苔就会慢慢消退，用多了容易导致脾胃功能退化。腹胀甚至腹痛难耐者建议就近就医，切勿耽误治疗。

运动睡眠饮食都需调整

当然，想要更快更好地甩掉“节后综合征”，还要注意运动、睡眠、饮食三方面一起作出调整。

1.适当运动

建议参加一些自己喜欢的运动，如轻快的步行、慢跑、舞蹈、伸展等，让自己的身心“动”起来，胃口和心情也会调整到正常状态上来。

虽然急于消耗掉长假囤积的脂肪，但节后锻炼别忘了尊重科学健身的规律，切忌盲目恶补。

2.保障睡眠

让自己的生活有规律，早睡早起，慢慢改善假期熬夜带来的身体负担，保障睡眠充足，这样白天精力就充沛了。

3.调整饮食

节日期间吃得丰富、油腻，假期后应慢慢恢复正常规律的饮食，定时饮食，尽量吃清淡一点，减少大鱼大肉，尽量为肠胃减轻负担。

流感过后咳个不停怎么办？

很多人患上流感后，鼻塞、流涕的症状好转了，又开始没完没了地咳嗽，以干咳为主，伴有咽痒咽干或自觉咽中有痰难以咳出，常在夜间或早晨更明显。

很多人到中医院来就诊时常问：我的咳嗽是热咳还是寒咳呢？一般来讲，如果咳出的痰是黄色的，伴有口干、小便黄、大便干，舌苔偏黄的咳嗽往往是热咳。如果痰是白色、小便清长、大便不干，舌苔偏白的咳嗽往往是寒咳。

在调治方面，热咳病人可用桑叶10克、南杏仁10克、北沙参10克煮水；寒咳病人可用苏叶10克、南杏仁10克、北沙参10克煮水饮，煮时均可加大枣三枚、生姜三片调味，一日饮两到三次。

流感80%以上是病毒引起，病毒感染导致的气管黏膜损伤，咳嗽常持续三到八周不愈，有些病人用“三素一汤”（抗菌素、激素、维生素、补液）或“抗菌素加镇咳药”治疗，殊不知病毒性感染在未合并细菌感染时用抗菌素无效，激素对过敏性咳嗽有效，但对血糖、血压、胃黏膜有不同程度的影响。而镇咳药物能临时缓解咳嗽症状，药效时间一过，依然咳嗽如前。因此流感后咳嗽目前没有特效治疗药物，可找正规医院的中医师辨证，开服有抗病毒作用的祛风止咳中药治疗。不过，如果流感后咳嗽迁延不愈超过两周，建议去医院检查治疗，如拍X片检查排除肺炎，抽血检查排除支原体感染。如果细菌性肺炎或支原体感染可在医生指导下加用抗菌素治疗。

日常饮食可适当多吃富含维生素A、C的食物，增强黏膜上皮细胞的防御能力。维生素A在肝、肾、蛋黄、胡萝卜、南瓜、杏等食品中含量较高。维生素C在菠菜、西红柿、山楂、猕猴桃中含量高。少食煎炸、辛辣食品，少食海鱼、蟹虾。另外，切忌熬夜劳累，戒烟少酒，适当运动，比如慢跑、打八段锦等。　（本报综合）