

老年性痴呆的十大征兆

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 徐铭译

9月21日是阿尔茨海默病(老年性痴呆)日。什么是阿尔茨海默病,如何识别,如何治疗?记者专门采访了市中心医院神经内科主治医师肖骋。



1 隐匿发生,缓慢进展

日前,73岁的孙婆婆在家人的陪伴下来到市中心医院神经内科门诊就诊,经过检查,确诊为阿尔茨海默病,即老年性痴呆。

2018年年初,孙婆婆开始记忆力减退,做的事情马上就忘记了,常难以记住新近发生的事情、活动或熟悉的人或事的名称,并难以完成简单的数学思考和计算。但是基本尚能应付日常的社交和其它活动。

孙婆婆和家人以为是上了年纪的缘故,也没引起重视。但一年多后,孙婆婆脾气越来越不好,经常发火,爱猜疑,对亲人越来越冷淡,在家中不停徘徊,外出经常迷路,连平常的买菜也去不了。家人这才意识到问题的严重性,连忙带孙婆婆到医院就诊。

“阿尔茨海默病是老年期常见的中枢神经系统退行性病变。”肖骋表示,它是一种隐匿发生、缓慢进展、以痴呆为主要症状的疾病,患者会出现认知功能、精神和行为障碍,日常生活能力逐渐下降。“它是老年期最常见的痴呆类型,具有极强的隐蔽性,患者初始的轻度症状往往不容易被发现,常被误认为是自然老化现象,就诊率低。”

肖骋表示,有“十大征兆”帮助识别阿尔茨海默病。记忆力衰退,尤其是对近期事物的遗忘,是阿尔茨海默病早期最常见的症状。

不能完成熟悉的工作。阿尔茨海默病能让曾经的“家务小能手”不见了。语言表达出现障碍。早期患者经常忘记简单的词语,或者话到嘴边却不知道该如何表达,说出来的话让人难以理解。

搞不清时间和地点。患者出门常迷路,记不住日期,甚至分不清白天和黑夜。

判断力受损。阿尔茨海默病会让人丧失对一些事物的正确判断能力,例如花很多钱去买根本不值钱的东西,或者吃已经不再新鲜的食物,甚至会横冲直撞地过马路。

理解力下降。早期患者与人交流往往会出现一定的障碍,跟不上他人的交谈思路。

总把东西放错地方。比如把物品或钱错放在不恰当的地方,水果放在衣柜里,袜子放在餐桌上……

情绪或行为的改变。无缘无故情绪高涨,或情绪变得淡漠、麻木,要引起重视。

性格改变。糊涂、多疑、害怕、易怒、焦虑、抑郁……

兴趣丧失。有的患者能在电视机前呆坐好几个小时,又或者长时间地昏昏欲睡。阿尔茨海默病甚至会偷走你的爱好,让你对以前的喜好不再有兴趣。

有家族史的人群,患有唐氏综合症的人群,患有高血压、2型糖尿病等慢性疾病的人群,有头部外伤史人群需要警惕阿尔茨海默病。

3 勤动脑、远离铝可预防

“阿尔茨海默病目前无法治愈,需要长期治疗。”肖骋介绍,患者通过药物治疗、职业训练、认知康复治疗、音乐治疗等办法,可以缓解症状,提高生活质量。

肖骋介绍,常用事物保持固定不变,对患者来说,一个熟悉的生活环境是很重要的;保证生活环境的安全性;科学照顾起居,照顾患者如果太过“尽心”,也并非一件好事,最好的做法是鼓励患者去做力所能及的事情,如独立完成洗脸、刷牙、更衣等日常活动。患者也需要适当锻炼身体和记忆及智能训练,晒太阳、散步、抛球等都是不错的锻炼方式;足够的情感支持,家人应尽可能多抽时间陪伴老人,还可以多聊天,比如一起回忆有趣的往事,不但可以起到刺激记忆,减慢记忆功能丧失进程的作用,还可以帮助消除患者的孤独情绪。

肖骋提醒,对待阿尔茨海默病患者,家人首先要认识到老人从思维到行为肯定不正常,要摆正心态,不要不耐烦甚至去抱怨老人的古怪,要像哄小孩一样去包容,必要的时候要摆出家长的威严去训斥要求老人,不让他乱乱乱喝,这不是不尊重,而是对老人的热爱,留住家中一宝的执念。

阿尔茨海默病高危人群要建立良好的生活习惯,注意均衡饮食;注意维生素B12以及维生素E的补充;远离铝,多补钙;避免长期精神紧张和情绪抑郁;活跃、丰富日常生活,积极进行各种脑力及体力活动,如听音乐、打太极拳、练气功,这样有利于大脑抑郁功能的解除,提高中枢神经系统和脑细胞的活力,有助于防止阿尔茨海默病,延缓大脑老化。

把健康“武装到牙齿”

咸宁日报全媒体记者 刘念

9月20日是全国爱牙日,今年的主题是“口腔健康全身健康”。口腔健康如何影响全身健康?我们应该从哪些方面着手维护口腔健康呢?近日,咸安区温泉社区卫生服务中心全科医生曾瑜灿,为大家解析口腔健康相关知识。

口腔疾病与很多系统疾病相关

“口腔健康真的很重要。”今年27岁的小王感慨道,今年以来,口腔出现两次问题,一次是口腔黏膜破损,一次牙龈红肿,每次不仅影响进食,还疼痛难忍,心情很是烦躁。

那么口腔健康的标准是什么呢?曾瑜灿表示,通常所说的口腔健康标准有5个方面:牙龈正常,没有红肿;没有龋齿,或有龋齿但得到了及时治疗;口腔牙齿不缺失;口腔黏膜不发炎,舌头、颊黏膜没有炎症;80岁老人至少有20颗牙齿,能维持基本的口腔功能。“简而言之,就是良好的口腔卫生,健康的口腔功能,没有口腔疾病。”

目前,居民口腔健康情况不容乐观。牙周病是引起中老年人牙齿脱落的主要原因。牙周疾病是牙周组织各类疾病的总称,主要有各种牙龈炎、牙龈增生、牙周炎、牙周萎缩等。前期以牙龈出血为主要症状,随着病变的加重会出现牙龈的蜂窝织炎形成脓肿,最终可导致牙齿松动、脱

落。“口腔疾病不仅影响口腔健康,而且与心脏疾病、糖尿病、消化道疾病等很多系统疾病紧密相关。”曾瑜灿介绍,比如,在牙周疾病状态下,进入血液中的细菌和牙周菌斑数量大大增加,这些进入身体的细菌含有促凝蛋白,可能会堵塞血管和动脉,进而增加卒中和心脏病的风险。

均衡饮食,限糖减酸

建立健康的膳食模式,可以预防全身疾病和口腔疾病。曾瑜灿介绍,饮食多样化是平衡膳食模式的基本原则。建议平均每天至少摄入12种、每周25种以上食物,多吃五谷杂粮蔬菜水果。这些富含维生素、矿物质、膳食纤维的食物有利于预防心血管疾病、糖尿病、肥胖等慢性病,也有利于牙齿的发育和预防龋病、牙周病、牙龈炎和口腔癌等口腔常见病。

“孩子喜欢吃糖,我很担心会患龋齿。”近日,家住浮山社区的张女士头疼不已。

如果经常摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料,会导致牙齿脱矿,引发龋病。“要限糖减酸。”曾瑜灿表示,限制游离糖,远离添加糖,少喝碳酸饮料。

通常PH值是反映酸碱度的直接指

标,牙釉质脱矿的临界PH为5.5,碳酸饮料、柑橘类酸性食物PH值低、含糖量较高,可将口腔PH值降低至5.5以下,对牙齿表面造成直接腐蚀、破坏,从而引发龋齿。另外,这些食物还可以通过微生物发酵产生酸性物质,导致牙釉质中的矿物质溶解,引发龋病。

曾瑜灿提醒,享受甜美滋味后,要对口腔卫生尽些义务,“要及时漱口、刷牙。”

养成良好口腔卫生习惯

饮食和细菌是导致龋病和牙周疾病的最重要因素,因此清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。曾瑜灿表示,要养成良好的口腔卫生习惯全面维护口腔健康。

正确刷牙。早晚刷牙很重要,每餐后刷牙更值得提倡。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣,保持口腔卫生,维护牙齿和牙周组织健康。正确的刷牙方式是顺着牙缝,上牙从上向下刷,下牙从下向上刷。避免拉锯式横刷,预防牙颈部楔状缺损。

进食之后及时漱口。漱口可以及时清理掉口腔内的食物残渣,维持良好洁净的口腔环境。刷牙主要清洁牙齿表面的软垢和牙菌斑,对口腔其它部位起不到充分清洁作用,这些部位也是引起口腔疾病的病因,适当使用漱口水对全面清洁口腔具有一定作用。

选择合适的保健牙刷。刷头要小,刷毛

软有弹性。刷头小以便在口腔内转动自如,刷毛软有弹性可减少对牙龈的磨损。牙刷要定期更换,建议每两个月更换一次。

选择含氟牙膏。牙釉质是人体最坚硬、矿化程度最高的组织,虽然坚硬却也怕磨损、刷耗、酸蚀。含氟牙膏可以保护牙釉质,固化牙齿,预防龋齿发生。



市卫健委调研农贸市场 全力助推固卫工作

本报讯 通讯员姚国徽报道:为切实做好我市国家卫生城市第二轮复审迎检工作,重点解决农贸市场及周边环境存在的难点问题,9月15日,市卫健委党组书记、主任李华平一行先后对亿丰农商批发市场、宏大临时过渡市场、原宏大农贸市场及周边、黄畝农贸市场(待建)、地质便民临时菜市场、杨下农贸市场(在建中)等地进行了实地调研。

调研中发现,亿丰农商批发市场亟待完善市场功能;宏大市场因升级改造变成了两个“市场”,存在临时过渡市场基础不规范,原宏大市场及周边环境脏乱差严重等问题;地质便民临时菜市场急需改造升级;杨下农贸市场新建装修中,拟在10月试运行;黄畝农贸市场已拆除重建,新市场计划在12月底完成主体工程。

针对调研过程中发现的问题,李华平指出要明确责任,落实奖惩制度,加大督查力度和频次,开展督查回头看行动,抓实抓牢做实做细农贸市场固卫工作。

健康咸宁系列活动正式启动

本报讯 记者刘念、通讯员刘慧慧、刘红报道:9月21日上午,由市卫健委主办的2020年阿尔茨海默病预防及干预活动举行,标志着健康咸宁系列活动正式启动。

本次活动,采取市、区、乡镇办、社区四级联动,在第27个世界阿尔茨海默病日期间,组织开展的2020年阿尔茨海默病预防及干预活动。主要是让全市广大老年朋友来现场体验市医养结合小区社区嵌入式的医疗、日间照料(助餐、助洁、助行等六助活动)。达到爱老敬老目标的同时,实现为老事业有发展、为老企业有进步、居家养老更完善、社区养老乐融融。

据了解,全市健康咸宁系列活动共计7站。

市卫健委举办 全市老年人心理关爱培训会

本报讯 记者刘念、通讯员刘慧慧、刘红报道:9月18日上午,市卫健委举办2020年全市老年人心理关爱国家试点项目二级培训会。各县市区卫健局老龄健康科(股)相关负责人、项目试点地区业务骨干约50人参加了培训。

培训会讲解了项目设定的背景,明确了项目目标、方法、内容,详细讲解了数据收集和管理等。

集中培训后,将采取集中和入户两种方式,对选取的第二批12个试点单位,辖区内的常住60周岁及以上居民进行心理健康状况调查,其中贫困、空巢、失能、失智、计划生育特殊家庭和高龄独居老年人为调查重点。调查的内容包括调查对象的基本信息、心理健康状况评估以及对心理健康的需求。

市卫健委相关负责人介绍,调查旨在了解和掌握试点社区老年人的心理健康状况与心理需求,提高基层工作人员的心理健康服务水平,力争达到让老年人心理健康意识明显增强、心理健康状况有所改善的目标,进一步促进老年人心理健康和幸福。

市疾控中心 举办支部主题党日活动

本报讯 记者刘念、通讯员姚国徽报道:9月18日下午,市疾控中心2020年第9期支部主题党日活动暨咸宁青年朋友计划疾控中心专场活动举行。来自团市委、市妇联、市税务局、市疾控中心的60余人参加活动。

活动邀请了来自咸宁青年讲师团、市妇联红色菜篮子的3名成员为大家分享了他们的战疫故事。活动还进行了心理辅导讲座、垃圾分类推广培训、分享座谈、互动交流等。

市疾控中心有关负责人介绍,要以伟大的抗疫精神指引今后的疾病预防控制各项工作,不断提升采样检测、流调消杀、健康教育等专业能力,更好的保障咸宁人民群众身体健康和生命安全;要加快疾控体系项目建设,努力提升疾控现代化水平,提高应对突发重大公共卫生事件的能力和水平。

咸宁市国有企业经营培训班开班



市政府国资委党委书记、主任林勇

国资委正科级以上干部参加培训。开班仪式由市政府国资委党委书记、主任林勇主持并讲话。

本次培训由市委组织部、市政府国资委联合举办,聘请华中科技大学教授(博士生导师)、市委党校教授、大型咨询公司负责人、财务专家等专业人士进行了专题授课。培训课程采取理论授课、交流分享、现场教学、学习讨论等方式进行。

此次培训旨在加快推进市属国有企业改革、激发企业家担当精神以及加强企业财务管理等专题知识,不断提高市属国有企业领导干部的治理能力和专业化水平,为推动咸宁疫后重振和高质量发展提供坚强组织保证。

林勇在开班仪式说道,在咸宁经济高质量发展发展的关键时期,按照市委市政府、市委组织部的安排部署,举办这次培训班,希望大家潜心向学,不断完善和提高自己,提升国有企业经营管理能力和水平,并提出三点意见。

一、市国企干部队伍教育培训意义重

大。培训旨在通过打造“有担当、有作为”的国有企业领导人员队伍,带动一支政治素质好、创新意识强、管理效率高的国有企业经营管理团队,进而全面深化市属国有企业改革,推进国有企业服务功能、管理水平和盈利能力的有效提升。

二、加快市属国企干部队伍建设步伐。国有企业具有资金、资源和体量的优势,但纵观市属国有企业内部,存量资源效能释放不足,创新动力释放不足,人才资源凸显短板。面对企业转型升级,向市场化、专业化、集团化发展所急需的综合管理型人才严重缺乏;真正懂法律、懂经营、懂投融资方面的专业技术型人才严重缺乏;中层干部青黄不接,中层专业化人才缺口较大,内部人才储备不足,人才梯队严重断层。在市属国有企业培养一支高素质经营管理干部队伍迫在眉睫。

市政府国资委肩负着市属国有企业人才工作牵头抓总责任,全面抓好各层次、各类别人才队伍建设,以更激发人才创新活力。

2020年,市政府国资委开始实施国有企业经营管理人才培养工程,计划培养造就一定数量、结构合理、质量优良的企业领军人才、经营管理人才和专业技术人才三支人才队伍。突出做好企业领军人才队伍建设,企业经营管理者队伍建设及青年人才的培养工作。

三、深入本次学习成果应用转化。这次培训更加注重理性认识与感性认识的有机结合,比较贴近市属企业的改革发展实际。全体参训人员要认真学习,努力夯实理论基础,要安下心来,坐得住,钻得进,集中精力学习,这样才能学有所得,不断提高企业经营管理人员的理论水平和经营管理能力,充分适应新形势下企业改革发展的需要。

