

阿尔茨海默症不是简单的“老糊涂”

刚刚过去的9月21日是“世界阿尔茨海默病日”。阿尔茨海默病(俗称老年痴呆)又称阿尔茨海默症,是一种慢性疾病,开始往往表现为轻度的记忆力下降,慢慢地出现严重的大脑损伤。相继会发生认知功能障碍、运动障碍、日常生活能力障碍,直至死亡。

我们常常将老人的一些反常视为“老了正常”,其实这有时是阿尔茨海默症的征兆。生活中我们对阿尔茨海默症存在着哪些误区?

【误区一】“一滴血就能检测阿尔茨海默症”

【事实】现代病理学研究已证实β淀粉样蛋白(即Aβ)和tau蛋白的异常沉积,是阿尔茨海默症的经典病理表现,并且在患者出现临床症状之前就已经存在。最新研究显示,抽血检查Aβ40、Aβ42和tau蛋白,能80%预测脑脊液异常,而脑脊液

异常的患者是阿尔茨海默症的高危人群。所以,Aβ40、Aβ42和tau蛋白有作为阿尔茨海默症血液标志物的潜质。

但能够预测脑脊液异常并不代表就可以早期诊断阿尔茨海默症,而且血液标志物检测也没有在现实临床中使用,依然还处于人体临床试验的阶

段,有待科学家们展开更多试验来进行验证。

总之,临床确诊阿尔茨海默症依然是非常复杂的,需要经过多种检查手段综合评估判断。目前说通过血液标志物来筛查阿尔茨海默症还为时尚早。

【误区二】“跳广场舞能治阿尔茨海默症”

近些年,在一些人中流传着一个说法,跳广场舞能够延缓阿尔茨海默症等老年痴呆症的发生。“老年痴呆不用怕,去跳广场舞!”在网上甚至出现了这样的帖子。

【事实】广场舞有这么大的作

用?至少对阿尔茨海默症而言,这种说法并不靠谱,至少目前还缺乏充分的科学统计方面的支持。

近些年,国内外也都有专家在研究适当的运动对阿尔茨海默症等老年痴呆症的作用,尽管一些研究认为广场舞等运动能够缓解

一些老年痴呆症,并获得了一些统计数据方面的支持,但还没有得到科学共同体比较一致的认可。运动因为可以改善血管功能,对延缓血管型老年痴呆会起到一些作用,但就阿尔茨海默症而言,现在还不能得到可靠的答案。

【误区三】“现在有很多治疗阿尔茨海默症的药物”

【事实】目前阿尔茨海默症的治疗依旧还是一个世界性的难题。在全球范围内,人们对阿尔茨海默症的医学干预相对滞后,其致病原因也迄今未明。面对早在111年前就被发现的阿尔茨海默症,虽然现在

有众多科学家在潜心研究,却无法

断言未来何时能攻克这一顽疾。现在所有的药物和治疗方法都不能治愈阿尔茨海默症,也不能够逆转、阻止该疾病的病程,只有少部分药物能够针对症状起到一些缓解作用。

近些年,面对一些阿尔茨海默症患者及其家属,有医疗骗子或游医声

称能够通过独家药物予以治疗。现在有不少阿尔茨海默症患者家庭,到处求医问药,结果是花费了大量的钱财,患者的病情却不见好转。因此,就算是对患者进行一定程度的干预治疗,也一定要去正规医院,听取专业医生的意见和建议。

【误区四】“O型血人不易得老年痴呆”

【事实】《大脑研究公告》曾刊登的一项研究发现,O型血的人在贴近小脑的部分,拥有更多的脑灰质,研究人员称这似乎表明O型血更能防止那些因为大脑灰质减少而发

生的疾病,如阿尔茨海默症。

对此,复旦大学附属华山医院老年科主任医师黄延焱教授表示,阿尔茨海默症是增龄相关疾病,不到生命的后期,谁都不知道自己是否会患有

阿尔茨海默症。“随着年龄的增长,大脑灰质体积减小十分常见,也不是阿尔茨海默症独有的形态学。该研究只能说明血型不同也许会导致大脑中灰质含量的差异,可能影响神经系统的



发展,但是否定论还需大量的临床数据来支撑。”

黄教授强调,目前大量研究表明,基因遗传在阿尔茨海默症发生和发展中只起到1/3的作用,70%和个体的生活方式及习惯有关。

老年痴呆的病因颇为复杂。虽然有前瞻性研究表明,血型对其有一定的影响。但是样本量较小,相关研究也不多。此外,老年痴呆的病因目前仍不明确,遗传相关性研究没有突破性进展。较为认可的假说,如淀粉样病变假说、微管系统异常假说,都和大脑的“灰白质”量无关。

小贴士 如何预防和延缓老年痴呆?

首先,要从生活方式入手。健康的饮食可以控制血压、血脂、血糖,对防治痴呆也有一定功效。

其次,有研究表明运动对预防痴呆有很大帮助,例如走路、跑步等。手部活动,如弹琴、敲键盘、捡豆子等,也可以有效刺激区域脑血流量,对预防和减缓老年痴呆都有帮助。

最后、老年生活的单调乏味更容易患老年痴呆,因此环境刺激对预防老年痴呆非常有效。丰富的生活内容和社交圈子都可以有效刺激大脑皮层,“活到老、学到老”也可以持续锻炼大脑,预防老年痴呆。

关注老年人的身心健康,让每位老人都能被这个世界温柔以待!

据红网

降压护心、滋补脾胃 8类食物吃出好身体

人的一生都离不开吃,但要如何吃得安全,吃得健康,吃得养生却是一门学问,以下这些食物堪称健康卫士,不妨适当吃一些。

吃红薯叶延缓衰老

每逢初秋,红薯叶就成了农家餐桌上的一道不可或缺的美食,它入口爽脆清香,带着淡淡的黏液,后味回甜。它分两种,一种是绿色茎,一种是红色茎,口感和品质上,红色都优于绿色。另外,要看茎叶的均匀程度,茎叶粗细大小越均匀品质越好。也可以随手再掐掐叶子的茎,能轻轻掐动的说明嫩,如不好掐或有丝状说明老,选择上应该谨慎。

红薯叶的胡萝卜素含量达到近6000微克/百克,比胡萝卜还高将近1.5倍,而且其蛋白质在绿叶菜中也是佼佼者,维生素C比柑橘要高出一倍多。其他的营养素含量也都名列前茅。

特别是红薯叶中有丰富的黏液蛋白,它具有增强免疫功能、促进新陈代谢的作用,常食红薯叶可延缓衰老。

吃菠菜护血压

高钠饮食会使血压升高,与钠恰恰相反,钾可以促使肾脏排出更多的钠,从而缓冲钠盐升高血压的副作用。并且,研究也发

现,适当多吃含钾的食物对脑血管有保护作用。在绿叶菜中,菠菜是含钾大户。不少人喜欢吃菠菜罐头,但其中含有大量的钠,不利于高血压患者的健康。在不能吃到新鲜菠菜的情况下,推荐吃速冻菠菜,营养素不会流失并且容易储藏。大家可以将它与坚果、牛奶等制成混合果汁饮用。需要提醒的是,服用华法林抗凝的患者应少吃菠菜,以免影响药效。

吃板栗通肾益气

板栗的营养成分全面,味道甘甜,对高血压、冠心病、动脉粥样硬化等疾病具有一定的防治作用。老年人常吃板栗,对抗老防衰、延年益寿大有好处。《本草纲目》中记载:“栗治肾虚,腰腿无力,能通肾益气。”也就是说,板栗是养肾的好食物。板栗可以煮着吃,也可炖鸡、炖肉,但街边小摊的糖炒栗子最好少吃,以免摄入过多糖分。

吃土豆降压护心

看似灰头土脸的土豆,是名副其实的营养大师。土豆富含碳水化合物、植物蛋白、维生素C、类胡萝卜素和膳食纤维,每100克土豆含钾502毫克,是少有的高钾食物,有助于降血压;类胡萝卜素是

一种天然抗氧化剂,能保护心脏清除自由基。因此,心脏功能不好、高血压、高血脂等患者可适当多吃一些土豆,对心血管健康有好处。土豆最好蒸着吃,能最大限度地保留包括维生素C在内的营养素,而且淀粉颗粒充分糊化,更容易被消化分解,有助于减轻胃肠负担。

吃山药滋补脾胃

滋补脾胃的食物首推山药,它是入肺、健脾、补肾的佳品。山药黏糊糊的汁液主要是黏蛋白,能保持血管弹性,还有润肺止咳的功能。山药可与红枣搭配熬粥,或用于煲汤,也可与各种食材清炒。

吃百合养肺镇咳

百合的独特营养成分主要是生物碱,止咳效果明显,还可以增加肺脏内血液的灌流量,改善肺部功能,它也有一定的镇静作用。中医将百合入药,用于治疗慢性支气管炎、肺气肿和久咳等症。百合可煮糖水,也可和芹菜、山药等清炒。

吃小米南瓜最养胃

许多人胃肠道不好,经常出现消化不良、腹胀、腹泻等症状,不妨多吃点小米、南瓜。小米味甘性平,富含铁元素和维生素



红薯叶

B1,能益脾胃,养肾气,除烦热,有益睡眠,对脾胃虚热、反胃呕吐、脾虚腹泻等症有很好的辅助疗效,也适合孕妇和婴儿食用。它通常用于煮粥,可加入大枣、百合等,也可和大米一起煮饭。南瓜则味甘性温,富含胡萝卜素、B族维生素、钙、磷等成分,是健胃消食的高手,特别是南瓜特有的果胶能保护胃肠道黏膜。南瓜吃法很多,可以像红薯那样蒸着吃,也可以熬粥、煲汤。

吃苦瓜消炎退热效果好

苦瓜虽然不是每个人都吃得惯,但营养成分极为丰富,除了富含蛋白质、糖、矿物质、维生素外,还含有几种独有成分。其中,苦味素被誉为“脂肪杀手”,能清热泻火、健脾开胃;苦瓜甙能在一定程度上调节血压、血脂、胆固醇等,保护心脑血管;奎宁等生物碱类物质有利尿活血、消炎退热、清心明目等作用。苦瓜尤其适合春夏去火,辅助治疗疮肿、中暑、痱子等病症。吃苦瓜可先用开水焯一下,清炒、凉拌都可以。吃不惯苦味的话,可用冰镇的方法,加入少许冰糖水调味。

据新华网