

阿尔茨海默症早期信号

在一则公益广告片中,儿子出门忘带钥匙,连忙跑回家去取。当敲门时,老父亲问他:“你是谁?”儿子答道:“爸,开门呀,我是您儿子。”老人透过门栏,仔细盯着眼前的年轻人,缓缓地说出:“我不认识你,你不是我儿子。”接下来,场景切换到一场宴席,临近宴会结束,老父亲抓起盘子里的饺子,一个劲地往衣兜里塞,一旁的宾客看到后都很诧异。儿子尴尬地扯了扯父亲的衣服:“爸,你干啥呀?”老父亲颤颤巍巍地回答:“我要带给我儿子,我儿子喜欢吃饺子。”广告片中的老父亲之所以会有这些令人费解的行为,是因为他患上了阿尔茨海默症。

阿尔茨海默症是一种中枢神经系统退行性疾病,主要表现为渐进性记忆障碍、认知功能减退、人格改变及神经精神症状,严重影响社交、职业与生活功能。目前,该病的确切诱因尚不清楚,但有一些危险因素会增加患病的可能性,如高龄、家族史、心血管疾病等。阿尔茨海默症的诊断通常是通过详细的病史询问、身体检查、神经心理学评估和影像学检查来确定。

阿尔茨海默症的发病较为

隐匿,有研究显示,阿尔茨海默症在确诊前10年,就可能出现一些关联症状。当病情处于进展中时,除了记忆力减退和认知能力下降外,还可能出现以下症状。

语言障碍 患者开始出现思维混乱、语言贫乏等现象,缺少健全的推理分析能力,也很难理解他人说话的内容。

遗忘个人信息 患者可能忘记自己的姓名、家庭成员、生日等个人基本信息。

失去时间和空间概念 患者可能迷失在自己的家中,忘记时间、日期和地点。

迷失方向感 患者可能容易迷路,无法回到熟悉的地方。

行为和情绪变化 患者可能出现情绪波动、易怒、焦虑、抑郁等行为和情绪问题。

失去日常生活技能 患者可能逐渐失去独立生活的能力,例如无法独自穿衣、洗澡或烹饪。

注意力和判断力减退 患者可能难以集中注意力,遇到问题,难以做出明智的决策和判断。

目前,全世界还没有治愈阿尔茨海默症的方法,但早期预防可保护认知功能,延缓疾病发生。家人发现或自己发觉

记忆力明显下降或异常时,应尽快到医院记忆门诊筛查。即使诊断出阿尔茨海默症,也不要对未来失去信心,通过药物治疗和非药物干预可以缓解症状,以及延缓疾病的进展。具体来说,药物治疗可以帮助管理一些症状,如记忆力和行为问题。非药物干预包括认知训练、体育锻炼、社交互动和健康饮食等,这些都有助于改善患者的生活质量。周文竹(摘自辽宁省大连市第七人民医院网)

结肠炎是一种常见的消化系统疾病,它是指结肠的黏膜和肌层发生炎症的过程。结肠炎有多种类型,根据病因和病程的不同,可以分为急性结肠炎和慢性结肠炎。结肠炎的症状主要有以下几方面。

1. 腹泻 腹泻是结肠炎最常见的症状之一。腹泻的程度和持续时间与结肠炎的类型和严重程度有关。一般来说,急性结肠炎的腹泻较重,每天可达10次以上,而慢性结肠炎的腹泻较轻,每天约3~5次。

2. 腹痛 腹痛也是结肠炎常见的症状之一。腹痛的部位和性质与结肠炎的类型和部位有关。一般来说,急性结肠炎的腹痛多发生在左下腹或全腹,呈阵发性或持续性,伴有明显的腹部压痛和反跳痛;而慢性结肠炎的腹痛多发生在左下腹或左侧腰部,呈隐痛或钝痛,与排便有关。

3. 粪便异常 粪便异常是结肠炎另一个常见的症状,它是由于结肠黏膜受到损伤或溃疡,导致粪便中出现血液、黏液、脓液等异物。粪便异常的类型和程度与结肠炎的类型和严重程度有关。一般来说,急性结肠炎的粪便异常较明显,可见鲜红色或暗红色的血液、大量的黏液、少量的脓液;而慢性结肠炎的粪便异常较轻,可见淡红色或暗红色的血液、少量的黏液、偶尔有脓液。

4. 其他症状 除了上述三

要积极治疗。

还有五类人群不宜喝 范萍提醒,还有五类人不宜喝“酱香拿铁”。

心血管病患者 饮用咖啡后往往会有明显的心悸,血压忽高忽低,心律失常、早搏的次数也大大增加,酒精还会诱发动脉粥样硬化、房颤等。

肝病 摄入过量会导致肝脏负担加重,加重肝脏损伤。

胃肠道和十二指肠溃疡患者 酒精和咖啡因都会刺激胃酸分泌,加重胃肠道的负担。

肥胖人群 咖啡中的糖、酒精和反式脂肪酸会造成摄入热量严重超标。

其他人群 酒精会阻断药物吸收,增加副作用,正在服药者不宜喝。此外,孕妇、未成年人、酒精过敏人群和驾驶人员均不建议饮用。

(摘自《成都商报》)

硬核寿星常年洗冷水澡

家住福建莆田秀屿区的唐万宝前不久刚过完百岁生日。宴席上,亲友们纷纷向唐万宝讨教养生秘诀,都想沾沾喜气。

“我父亲脾气好、性格温和,从不与人发生争吵,遇事拿得起放得下。”唐万宝的大儿子唐国珍介绍,父亲有一副热心肠,乡邻里发生矛盾,总会来找他出面调解。除了心态好之外,唐万宝数十年都保持着规律的作息习惯。至今,唐万宝已坚持吃素50余年,日常主



养生驿站

食以红薯等粗粮为主,同时每天定时吃水果、喝牛奶等补足营养。家人透露,唐万宝还有一个“硬核”养生妙方——无论春夏秋冬,他都用冰冷井水洗脸、刷牙、洗澡。

在家人的印象中,唐万宝很少生病。去年11月,唐万宝不小心摔坏了股骨头,然而做完手术没多久,他便康复如常生活自理。这样的康复速度,就连给他做手术的医护人员都感到惊讶。

林双辉(摘自《快乐老人报》)

出现四症状当心结肠炎

结肠炎常见的症状之一。腹痛的部位和性质与结肠炎的类型和部位有关。一般来说,急性结肠炎的腹痛多发生在左下腹或全腹,呈阵发性或持续性,伴有明显的腹部压痛和反跳痛;而慢性结肠炎的腹痛多发生在左下腹或左侧腰部,呈隐痛或钝痛,与排便有关。

粪便异常是结肠炎另一个常见的症状,它是由于结肠黏膜受到损伤或溃疡,导致粪便中出现血液、黏液、脓液等异物。粪便异常的类型和程度与结肠炎的类型和严重程度有关。一般来说,急性结肠炎的粪便异常较明显,可见鲜红色或暗红色的血液、大量的黏液、少量的脓液;而慢性结肠炎的粪便异常较轻,可见淡红色或暗红色的血液、少量的黏液、偶尔有脓液。

除了上述三

种主要的症状外,结肠炎还可能伴有其他一些非特异性的表现,如发热、乏力、食欲减退、体重下降、贫血等。这些表现与结肠黏膜受到感染或损伤所引起的全身反应或营养不良有关。一般来说,急性结肠炎的其他表现较明显,可出现高热、寒战、白细胞升高等感染性表现;而慢性结肠炎的其他表现较轻微,可出现低热、贫血、低蛋白血症等营养不良表现。

结肠炎的症状与类型、部位、严重程度等有关,应及时就医,避免恶化或转化。结肠炎的治疗方法包括药物、饮食、生活方式等,应根据个体情况和医生建议而定。结肠炎的预防方法包括保持卫生、避免过敏或刺激性食物、增加膳食纤维、适当运动等,这些方法有助于保护结肠黏膜,减少结肠炎的发生和复发。

王志国(摘自齐鲁壹点)

“酱香咖啡”悠着点喝

最近,一款“酱香拿铁”的咖啡饮品刷爆朋友圈,成为“爆款”。一时间,喝酒的、不喝酒的,都兴致勃勃地想尝试。

东部战区空军医院心内科专家范萍提醒,酱香咖啡酒精含量低于0.5%vol,不属于酒精饮料,只要控制好摄入量,一般人群偶尔喝一杯不会有太大的健康风险,但它并不适合所有人。

咖啡和酒是早搏关键诱因

成都中医药大学附属医院心内科主任殷拥军说,平时不喝咖啡、不饮酒的人,不要跟风喝“酱香拿铁”,以免引发身体不适。这是因为,酒精和咖啡都是导致心脏早搏的关键性因素,不能饮酒、喝咖啡的人群,更易因交感神经兴奋而导致心

脏早搏。

殷拥军说,患冠心病、心肌炎等易出现心脏早搏,而没有心脏基础病的人发生早搏,主要是交感神经兴奋,浓茶、酗酒、过量饮用咖啡、熬夜、压力过大、情绪问题等,都是导致交感神经兴奋的关键因素。

“本身就有交感神经兴奋的这类人,咖啡和酒的摄入,会增加发生早搏的概率。”殷拥军说,出现突然心慌、心悸,有惊恐感、落空感,感觉心跳漏跳了一拍,要高度怀疑心脏早搏,及时就医,做心电图和动态心电图监测。如早搏次数在1000次/24小时以下,可通过调整作息、戒烟戒酒等生活方式干预,不一定需要药物治疗;如果早搏次数多、负荷值较重,

低钾血症引发原因多

低钾血症患者除了汗液流失,挑食禁食、腹泻、呕吐,某些利尿剂、胰岛素、泻药等药,以及甲亢、皮质醇增多症、肾小管酸中毒等病,都会引发低钾血症。出汗较多,建议及时补充运动饮料、橙汁、淡茶等。

(摘自《今日临平》)

如坐针毡只因骶管长囊肿

广州的李先生有个难言之隐,已经一年多了,会阴、肛门时常胀痛,他将按摩、换座椅、针灸等方式都试了一遍,症状都没有缓解。最近就医,才发现是长了骶管囊肿。

暨南大学附属第一医院神经外科副主任医师张茂营说,门诊有时会遇到因为腰痛来就诊的患者,除了考虑椎间盘突出症、腰肌劳损等病,患者还有可能是患上了骶管囊肿。当在骶神经支配区域如腰骶部、下

肢、肛周和会阴出现疼痛、麻木,大小便功能障碍,性功能障碍等,一般具有上述一项或几项症状,这些症状在咳嗽、久站、久坐时加重,平卧休息时减轻,要高度怀疑是否有骶管囊肿。

骶管囊肿的致病因素目前尚不明确,有相关症状的,建议患者接受核磁共振检查。无症状的骶管囊肿只需要定期监测,是否需要手术,关键要看症状对生活的影响程度。

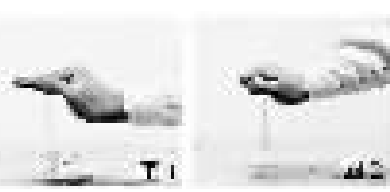
(摘自《南方都市报》)

通经拍打疗法简单易学

广州中医药大学第一附属医院康复中心治疗师鲍治君

说,在我的诊室经常有患者跑来找“打”。他们总是开玩笑说:“鲍医生,上次来被你打一顿后舒服多了。”大家别误会了,这里说的“打一顿”,是通经拍打疗法。

现代医学证实,通过正确的拍打,可以通经络、强筋骨、利关节。在拍打部位的选择方面,心肺功能不好的人可拍打两肘的肘窝,肝郁(情绪抑郁、喜欢叹气等)的人可重点拍打



两侧腋下及肋肋,脾胃运化不好(饮食减少、腹胀、腹泻等)的人可

拍打两侧大腿根部内侧。

拍打手法方面,最常用的是掌拍法(图1)和空拳击法(图2)。拍打力度方面,年老体弱者宜轻拍,肌肉较薄处(如关节处)也要轻拍。背部、大腿等部位可用中等力度拍打,以稍有痛感为佳。一般来说,最佳的拍打时间是早上起床后,一次拍打10~15分钟即可。

(摘自《广州日报》)

深秋季

一汤一饮滋阴润肺

节,养生当以滋阴润肺、御寒保暖为重点。在这,给大家推荐两款时令养生汤饮。

百合排骨汤 取排骨75克,莲子10克,百合干5克,元肉(桂圆)3克。将排骨焯水,与其他食材一起放入炖盅,加水适量,隔水炖2小时,最后

调味即可。

玉竹莲子茶 取百合、玉竹、莲子各10克,大枣5颗,加500毫升水浸泡15分钟,之后倒入锅中煎煮半小时即可饮用。此茶饮有养阴润肺、益胃生津的功效,能有效缓解秋季口渴咽干,改善秋季皮肤干燥等。

张莹莹(摘自《老人报》)

为您支招

