

10大征兆

9月21日是第28个世界阿尔茨海默病日。在国家卫生健康委老龄健康司的指导下,部分国内学术机构发起主题宣传活动,呼吁共同关注阿尔茨海默病早期迹象,关爱阿尔茨海默病老年人。

此次活动聚焦于疾病的知识普及、早期筛查和早期诊断,通过推广“画表测试”早筛工具及科普“10个阿尔茨海默病早期迹象”等,向公众普及防治知识,提早通过筛查了解老年人的记忆状况。

那么,如何简便地筛查阿尔茨海默病早期风险呢?

乐山市人民医院老年病门诊主治医师陈梅娟介绍,阿尔茨海默病现状不容乐观,疾病负担日益加重,迫切需要全社会的关注。患上阿尔茨海默病后,患者往往表现为记忆障碍、失语、失用、失认等,长此以往甚至会出现生活自理能力下降。但阿尔茨海默病可以及早干预,从而延缓发病时间,做到早发现、早诊断、早治疗。也就是说,阿尔茨海默病越早治疗越好,早期识别症状早期干预,才能避免病情快速发展,延长患者生存时间,提高生活质量。

阿尔茨海默症主要有以下10大征兆:

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。

语言表达出现障碍。阿尔茨海默病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。阿尔茨海默病患者出门常迷路,记不住日期,甚至都分不清白天和黑夜。

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。阿尔茨海默病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。

将物品或钱错放在不恰当的地方。

情绪或行为的改变。无缘无故地情绪涨落,或者情绪变得淡漠、麻木,那么一定要引起重视。

性格改变。糊涂、多疑、害怕、易怒、焦虑、抑郁,阿尔茨海默病很可能会改变一个人的性格。

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一个人的爱好,让人对以前的喜好不再有兴趣。

若发现老年人出现以上任意一个迹象,家人都应当及时陪同到医院的老年病科、神经内科、精神科、脑病科或记忆门诊等就诊。

关注阿尔茨海默病 陪老人做个“画表测试” 再做套“时间操”

画表测试

据乐山市人民医院老年病门诊主治医师陈梅娟介绍,目前,医院里广泛使用的认知筛查工具是画表测试,也称时钟绘制测试(CDT),可以快速反映出老人对时间概念的理解,以及抽象思维能力、记忆功能是否正常,其测试结果是评估阿尔茨海默病等疾病风险的重要依据,广泛适用于老年人群。

方法:

请老人在10分钟内,独立画出一个钟表,并标出任意指定时间。

- 1、画出封闭的圆;
- 2、数字位置准确且都在表盘内;
- 3、12个数字无遗漏且顺序正确;
- 4、指针指向正确且分针更长。

若任意步骤出现错误,则说明存在认知功能障碍,需到医院做进一步诊断。

时间操

目前,大量的科学研究表明,保持科学和适宜的身体运动或活动,对老年人保持和维护认知功能,有非常积极的作用。其中,“时间操”的动作借鉴了中国传统功法“八段锦”,主要运用身体及四肢做出一系列连贯的“时间”动作,以达到活动身体的目的。

时间操动作要领:

时间操的动作是用双臂模拟表盘中的时针与分针,舒展身体的同时也赋予其时光及生命的含义。

首先,由内向外画个圈,双手托天是零点;顶天立地一点半,三点十五向左看;双掌下按五点半,九点侧腰向右倾;九点一刻似射雕,十点十分庆胜利。

另外,通过预防高血压、腹型肥胖、听力下降、糖尿病等疾病,多参加有氧运动,可以减少约三分之一的阿尔茨海默病患者发病。

我是谁

资料图片请作者与本报联系,以奉薄酬

记者 戴余乐

市疾控中心: 国庆假期绷紧疫情防控弦 提前做好出行准备

本报讯(记者 戴余乐)国庆节临近,人员流动增大与秋冬季传染病进入高发期等因素叠加,新冠肺炎疫情和秋冬季传染病传播的风险可能大幅提升。为保障广大市民健康安全过节,市疾控中心发布健康提示:绷紧疫情防控弦,提前做好出行准备。

市民要继续绷紧疫情防控这根弦,坚持防疫“三件套”:科学佩戴口罩、保持社交距离、注意个人卫生,做好自己健康的第一责任人。

持续关注疫情风险信息,坚持非必要不出境,非必要不到中、高风险地区;尽量减少到边境口岸、

航空口岸及对外港口城市;提倡少出行、不聚集、不扎堆,遵守“限量、预约、错峰”的景区防控要求。

要提前做好出行准备,如完成新冠病毒疫苗、流感疫苗接种,了解目的地疫情防控等级和防控措施,备足一次性医用口罩、消毒湿巾、免洗手液等个人防护用品等。出行途中尽量避免触碰公共设施,随时做好手卫生,尤其带小孩出行,避免触摸婴幼儿手、面部,喂食、换尿布前须洗手或消毒;途中就餐应选择正规、卫生餐馆,尽量缩短就餐时间,选择通风、清洁的位置就坐,如有条件应选择间隔落座或同侧用餐;注意预防肠道传染病

和食源性疾病,尽量吃熟食,不吃生冷、半生的海产品和水产品等食物。出行注意记录行程,包括飞机、火车等公共交通工具的班次、时间和座位号,用餐饭店或住宿宾馆名称、地址、同行人员姓名等详细信息。返回14天内,如果途经区域被划定为疫情高、中风险区,应主动向社区报告,并接受社区管理。

同时,要做好健康监测,如有发热、干咳、乏力、味嗅觉消失等可疑症状,应做好防护,避免乘坐公共交通工具,就近前往医疗机构发热门诊排查和诊治,就诊时主动告知旅行史和接触史。