

痴呆的危险因素分两类 早期干预很重要!

通过参加各种增加脑力活动的项目,如打牌、阅读、学习新知识等,都可以减少痴呆的发病风险。

随着社会的发展和医疗卫生水平的提高,人们的平均寿命不断增加,很多和年龄相关的疾病发病率逐年增加。这些疾病严重的影响了患者本人的生活质量,也给家属和社会带来了巨大的经济和照料负担。今天我们就简单说说其中的一种疾病——痴呆。

要说痴呆,我们首先要讲讲什么是认知。认知是人脑接受外界信息,经过加工处理,转换成内在的心理活动,从而获取或应用知识的过程,包括记忆、语言、计算、定向、理解、判断、执行、视空间等方面。认知功能中的一种或几种受损,就称为认知损害。如果认知损害导致了患者日常生活、社会交往或工作能力的明显下降,就可以诊断痴呆了。

痴呆的诊断分为三个方面:确立是否为痴呆,判断痴呆的程度和明确痴呆的病因。医生会根据患者的病史、临床表现、认知检查、必要的影像学检查和实验室检查做出判断,这些都需要到专业的医疗机构进行。因此当我们发现身边的亲朋好友有了认知上的变化,最好能及时的带他们到记忆门诊或

神经内科就诊,以达到早诊断、早干预的目的。

人为什么会得痴呆呢?目前痴呆的病因尚不清楚,但是专家们通过各种研究,已经发现了许多可能导致痴呆的危险因素。由于目前还没有可以改变痴呆疾病进程的药物,因此,针对这些危险因素开展早期干预和预防,是降低或延缓痴呆发病的可行方法。

痴呆的危险因素可以分为可干预和不可干预两大类。不可干预的危险因素包括:年龄、性别、遗传因素、家族史。可干预的危险因素包括:心脑血管疾病、血压、血脂、2型糖尿病、吸烟与饮酒、饮食、教育水平、体力活动与脑力活动、脑外伤、其他等等。本文我们重点说说如何通过饮食、教育水平、体力活动、脑力活动这四个因素预防或延缓痴呆。

目前有一种饮食方式,叫做地中海饮食,这是一种推荐食用鱼类、水果蔬菜、橄榄油,适度饮用红酒而较少食用红肉的饮食方式,目前已被多个研究证实能够降低痴呆的发病风险。此外,高教育水平会降低AD的发病风险,即使是携带了AD的易感基因,这种保护作用都持续存在,所以它的作用真的不容小觑。中年时期规律的体力活动可



以降低痴呆的发病风险,尤其是那些需要中等程度的努力并可明显加快心律的中强度体育运动。医生建议大家根据自身的状况选择适合自己的运动,每周进行3-5次。最后,通过参加各种增加脑力活动的项目,如打牌、阅读、学习新知识等,都可以减少痴呆的发病风险。这种脑力活动还可以贯穿于

其他多种日常活动中,包括社交活动、针织、园艺、演奏乐器等。中国传统功法,如八段锦、太极拳等也可以保护认知。反过来说,社交活动的减少会增加痴呆的发病风险,尤其是独居的老年人,社交活动减少,会大大增加痴呆的发病风险。本文来源于网络,不代表本报观点,如有侵权联系即删。



CCACC ADHC
301-820-7167
邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm
地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
Beltsville 地址: 5801 Amendale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001

专业护理——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等



Friends HEALTH CARE TEAM

同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079

