

推荐十种预防老年痴呆的方法

阿尔茨海默病是一种逐渐加重的脑部疾病。其特征是脑部变化导致某些蛋白质的沉积。阿尔茨海默病会导致脑缩小和脑细胞最终死亡。阿尔茨海默病是最常见的痴呆症病因,后者会导致记忆力、思想、行为和社会技能持续下降,这些变化会影响个人自理能力。

在美国,大约有650万65岁及以上的人患有阿尔茨海默病。其中,超过70%为75岁及以上的人。在全球约5500万痴呆症患者中,估计60%至70%患有阿尔茨海默病。

这种疾病的早期症状包括忘记最近发生的事情或对话。随着时间的推移,它会发展成严重的记忆问题,并丧失执行日常任务的能力。

预防阿尔茨海默病的关键在于预防认知功能衰退,推荐以下十种方法:

1、坚持运动:

规律而适当的体育运动可降低

低认知功能衰退的风险,推荐每周150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧运动。

2、长期学习:

在生命的任何阶段接受教育都有助于降低认知能力衰退和阿尔茨海默病的风险,不断学习,就是不断地给大脑一定刺激,有助于预防痴呆,“活到老,学到老”。

3、远离吸烟:

吸烟会增加认知功能衰退的风险。而且吸烟的时间越长、量越大,对记忆的影响就越明显。戒烟可以将这种风险降低到与未吸烟者相当的水平。

4、关注心脏:

心血管疾病和脑卒中的危险因素,如肥胖、高血压和糖尿病,同时会对认知功能产生负面影响。照顾好您的心脏,您的大脑也会随之健康。

5、保护头部:

脑外伤会增加认知障碍和发生痴呆的风险。乘车时应系好安全带,进行可能有碰撞的户外运动时戴上头盔,防止摔倒造成脑损伤。

6、健康饮食:

健康均衡的饮食有助于降低认知障碍的风险,推荐低脂肪,足量的新鲜蔬菜水果。可以参照“地中海饮食”,其特点包括:富含植物性食物、食品加工程度低、食用橄榄油、白肉为主,少红肉、少奶酪。

7、睡眠充足:

有研究显示,失眠是认知障碍的危险因素之一,应该避免睡眠障碍。

8、关注心理:

重视抑郁、焦虑或其他心理健

康问题的诊治,特别是老年期抑郁症,是痴呆的危险因素之一,需要高度重视和治疗。

9、广泛社交:

保持社交活动有助于脑健康,鼓励老年人参与健康且有意义的社交活动,做一个积极的社区活动参与者。

10、挑战自我:

挑战和活跃自己的思维对认知功能是有好处的。如设计一套家具、完成一个拼图游戏、参加艺术活动、玩桥牌游戏等,这些促进思维能力的活动无论在当下还是对未来都是很有好处的。

此外,很多中老年朋友因为记忆力下降,要求通过服药来预防阿尔茨海默病,但是目前世界上还没有一种药物有确实的研究证明可以预防阿尔茨海默病,建议按照上述的方法长期坚持,有助于维持良好的认知能力,远离阿尔茨海默病。

《老年痴呆误区有哪些》

1、阿尔茨海默病没有办法治疗

虽然目前阿尔茨海默病尚无治愈的方法,但是,老年人经过综合治疗会延缓疾病的进展,特别是对早期的老年患者,甚至可以通过治疗恢复部分功能。即使是晚期的老年患者,也可以通过综合管理提高日常生活能力,延缓疾病进展。因此,发现老年人有记忆力减退等症状,应该尽早就诊,规范治疗,以免耽误病情。

2、看一次病就足够

阿尔茨海默病是一种复杂的疾病,老年人会经历轻、中、重度的发展,根据老年人的不同病情要调整治疗药物的剂量和种类,因此需定期随访,建议于老年人首次就诊后第1个月、3个月、6个月、12个月进行随访,一年以后每6个月随访一次,当病情变化时,随时就诊。

小心这些习惯会让你的器官提早衰老

健康的身体需要正确的养生方法来维护,但是一些错误的行为习惯会直接影响身体健康。别让你的器官提早衰老,以下10个习惯不要做!别等器官损伤了才想起要保养。

1、不想骨头变脆:少喝碳酸饮料

时下很多年轻人都喜欢喝碳酸饮料,但是,长期喝碳酸饮料会导致体内钙质大量流失,久之会造成骨质疏松。为了骨骼健康,少喝这类饮料。

2、不想皮肤粗糙:少熬夜

如果夜间皮肤没有充分休息,会影响人体代谢,造成血液循环不好,长期下来还会造成内分泌紊乱,皮肤水分流失。熬夜还容易出现脸色黯淡无光、眼袋、细纹、黑眼圈等问题。

3、不想心脏增加负担:别吃撑了

过度饱食很伤“心”,因为过多食物,特别是高蛋白、高脂肪食物难以消化,会使腹部膨胀不适,膈肌位置升高,限制了心脏的正常收缩和舒张,加重心脏负担。在消化食

物的时候,全身血液较多集中于胃肠道,使冠状动脉供血更不足,容易诱发心绞痛、心律失常,甚至急性心肌梗塞而危及生命。

4、不想肾脏损害:少喝煲汤

“煲汤”是许多人喜爱的美食,但炖煮时间过长,汤中的嘌呤含量非常高。摄入太多容易导致高尿酸血症的发生,尿酸的升高或尿酸水平的骤升、骤降,不仅会引发痛风急性发作,还可能导致肾脏、心血管的损害。此外,香浓汤品的原料少不了富含蛋白质的鸡、鸭、猪骨、猪肺等肉类,如果经常喝汤再吃肉,高蛋白代谢要经肾小球的滤过和肾小管的重吸收,就会增加肾脏负担。

5、不想肺部患癌:不要抽烟

吸烟是导致肺癌高发的重要因素之一,吸烟造成的肺部问题或其他慢性病,可能会在大量吸烟后二、三十年才表现出来。美国临床肿瘤年会指出,吸烟和小细胞肺癌、鳞癌关系密切。

6、不想肝脏受伤:不要乱补

有些人喜欢长期服用保肝药,认为其百

益而无一害。肝脏担负着人体解毒的重要作用,但“是药三分毒”,虽然保肝药一般而言不会对肝脏造成伤害,但是不经医嘱胡乱服用不需要的药物,就等于给肝脏增加了不必要的解毒任务,加重肝脏负担,反而不利肝病的治疗。

7、不想乳腺增生:少生点气

乳腺增生和不良情绪相关,当女性常处于怒、愁、忧、虑等不良情绪状态时,就会抑制卵巢的排卵功能,出现孕酮减少,雌激素相对增高,导致乳腺增生。

8、不想膝盖过早老化:不要暴走

走路是很好的运动,但走路过多会对膝盖产生损伤。长时间暴走,尤其对中老年人的半月板伤害最大,其原因一是不断摩擦软骨,易引起炎症,出现水肿;二是骨关节也有使用年限,存在老化和功能退变的问题。

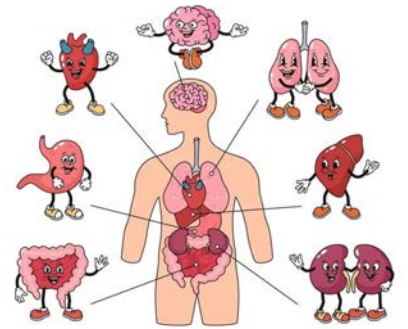
9、不想肠道蠕动变慢:少久坐

越来越多的人在电脑前久坐不动,会使肠道蠕动减弱、减慢,粪便中的有害成分,包括致癌物在结肠内滞留,刺激肠黏膜,加上

久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅,就会导致肠道免疫屏障功能下降,增加大肠癌的发病风险。

10、不想膀胱受伤:不要憋尿

经常憋尿容易患上膀胱炎,是很不好的习惯。憋尿会使膀胱壁弹性减退,膀胱上的压力感受器变迟钝,且膀胱的收缩力已下降,会导致排尿后膀胱内残存尿液增多,出现尿潴留。排尿次数少,代谢废物不能及时排出体外,容易引起膀胱炎,甚至导致膀胱癌。而憋尿后膀胱内压力增高,细菌易沿输尿管上行,又会引起肾盂肾炎。



中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务

接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备