

六种方法，教你正确延缓老年痴呆

▲ 信阳市第四人民医院 蒋德平

中国医学历来重视疾病的预防，《黄帝内经》中就提出了“圣人不治已病治未病”的论述。明朝张介宾也认为：“古人的预防之道，由于治于未形，所以用力少而成功多。”

老年痴呆作为影响全球公共健康的疾病，现在已经引起社会的高度重视。老年痴呆又叫“阿尔茨海默症，”这是一种脑组织退化的疾病。老年痴呆的发病率一般是65岁以上最为常见，一般来说，发病率可以达到4%到7%左右。患病与年龄是密切相关的，年龄平均每增加六岁，患者的发病率就会升高一倍，所以说年龄是老年痴呆最常见的危险因素。

老年性痴呆的发生、发展病因十分复杂，治疗也比较棘手。同时老年痴呆的患者会导致肢体的瘫痪，导致患者死亡。中老年朋友可以从平时的日常生活着手，健身健脑，早防早查，可以获得事半功倍的效果。

适当多用脑 随着年龄的增长，大脑功能退化是必然的趋势。中老年朋友可以培养多种业余爱好，保持活力。适当多用脑，如看书、学习新事物、下棋、看文艺节目、积极参加琴棋书画活动等。这些活动不仅可以延缓大脑的衰老速度，而且还可以为日常生活带来乐趣。有研究显示，常用脑且做有趣的事，可保持大脑灵敏。反之，整日无所事事，过着饭来张口、衣来伸手的优裕生活，身体活动大大减少，思维大大减少，更容易患老年性痴呆。

适度的体育锻炼 现代科学研究证明，经常而适度的体育锻炼能促进血液的循环，改善大脑的营养状态，促进脑细胞的代谢，使大脑功能得以充分的发挥。打太极拳可以改善平衡能力，增加力量。也可以饭后进行步行锻炼。有科学研究表明喜欢旅游、做点零活编织、喜爱从事园艺等体力活动的65岁以上的老人，发生痴呆的

人数比较少。

食补与食疗 日常饮食要低盐低脂，不要吃太油腻的食物，也不要吃太刺激的食物。经常服用一些对脑有益的保健食品，对预防老年性痴呆有一定的辅助作用。在人们的食谱中，大豆及其制品、鱼脑、蛋黄、猪肝、芝麻、山药、蘑菇、花生等都是富含卵磷脂的食品，而且还是纯天然的，摄入后均可为大脑提供营养，使神经细胞更多地制造和释放促进记忆力的乙醇胆碱，改善大脑供血，提高智力，延缓脑力衰退。

家庭关怀很重要 对于中老年人，家庭的温暖、晚辈的关怀可谓是至关重要。子女应该走进老人的精神世界，使老人心情愉快。《丹溪心法》指出：“宜以人事制之，非药石能疗也，须诊察其由以平之。”家庭成员除了在精神方面关心老年人以外，在生活等方面，也要无微不至地关怀。比如陪老人聊天，督促老人参加体育活动，戒除不良生活

习惯（如过量饮酒和吸烟等）。

定期体检 中老年人本身就容易出现疾病，所以定期体检不可少，可以及时发现身体潜在的危害。有效减少脑部疾病的出现，预防脑动脉硬化，延缓老年痴呆。

冥想 有些中老年人不喜欢热闹，可以试试冥想。冥想是心理学非常有用的一种综合性的心理和行为训练。每天十来分钟，坚持一段时间，就会发现大脑有明显的提高，冥想能促进血液循环，提高大脑血流量，延缓老年痴呆。可以让大脑和身体彻底的放松，缓解压力，促进心态平和。

以上就是为大家介绍的延缓老年痴呆的六种方法。尽管老年性痴呆的临床表现比较复杂，而且变化多端，但是在中医“治病必求其本，本于阴阳”理论的指导下，中老年人可以选择适合自己的方法延缓老年痴呆。主要还是动起来，让自己的身体和大脑动起来，保持年轻的状态。

沉默的肺癌：警惕身体这些变化

▲ 西平县人民医院 庞云鹏

据统计，肺癌在中国的发病率和死亡率在癌症中位居第一，并且仍呈上升趋势，是对人群健康和生命威胁最大的恶性肿瘤之一。癌症其实不可怕，可怕的是一发现就是晚期，肺癌就是这样一种癌症。它早期隐匿在人们的身体里，不痛不痒，大约80%的患者出现症状时已是中晚期，所以肺癌也被称为“沉默的癌症”。

首先，我们来了解一下什么是肺癌？又为什么会得肺癌？

肺是我们身体重要的器官，它最主要的任务就是帮助我们呼吸。肺癌始于肺部支气管黏膜或腺体，初期症状仅涉及肺部和呼吸系统，临床表现为咳嗽、胸痛、胸闷、呼吸困难等；后期癌细胞破裂就会通过淋巴系统或血液，扩散到身体的其它部位，出现咳血、呕吐、视觉障碍、黄疸等，甚至瘫痪，还会引起很多严重的并发症。

肺癌的致病因素有很多，其中最大的因素就是抽烟，数据表明，大部分肺癌患者有吸烟史，吸烟人群比不吸烟人群患肺癌的几率高出几十倍。另外，职业因素、环境污染、电离辐射和遗传都会导致肺癌的发生。

对于肺癌，早发现、早治疗是关键，当身体出现以下变化时就应该提高警惕：

①咳嗽：多数肺癌患者的首发症状就是咳嗽。如果在没有感冒、发烧的情况下，出现了持续不断的刺激性干咳，并且有咳不净的感觉，经过吃药、治疗，持续两周以上仍然无法缓解时，就有癌细胞滋生的隐患。

②痰中带血：肺癌的一个常见症状就是咳血、血痰。如果出现咳血，可能是气道中的肿瘤正在出血，剧烈咳嗽时容易引起血管破裂，这时就会出现痰中带血丝的症状。如果经常出现这种症状，则要怀疑是否产生了局部肿瘤。

③声音嘶哑：声音嘶哑、喉部发紧可能由于肿瘤直接到压迫了喉返神经，如果不是由咽喉炎、感冒或急性气管炎等导致，经过休息或吃药后没有好转，就有患肺癌

的可能性。

④胸闷、胸痛：肺癌导致的胸痛多是不规律疼痛，或者表现为胸闷不适、有刺痛感，症状可能会随着呼吸、咳嗽等加重，有时还会牵扯到背部骨骼和肌肉。

肺癌怎么做可以有效防治呢？

1. 预防

①戒烟 吸烟是导致肺癌的最主要原因，吸烟量越大，烟龄越长，可能患肺癌的风险越高。香烟中含有多种有害物质，其中尼古丁、亚硝胺等就是常见的致癌物。长期吸烟会损伤呼吸道黏膜，对呼吸系统造成损害，戒烟能够有效降低肺癌的发病率；

②科学饮食：少吃油炸、烟熏、腌制食品，少吃辛辣刺激性食物，饮食应以高蛋白、高纤维、低盐、低脂、低胆固醇为主，多吃新鲜蔬菜和水果，饮食规律，不暴饮暴食；

③改善环境：工业化和现代化使空气中有害物质增加，如汽车尾气、装修后化学物质残留等。选择环保装修材料，常给室内通风、出行做好防护措施都能有效预防肺癌；

④加强锻炼，定期体检：体育锻炼可增加肺活量，提高免疫力，降低患癌症的风险率；另外，每年可定期进行癌症筛查，以防确诊的时候已是晚期。

2. 治疗

目前临床常用的治疗方式主要有以下几种

①手术切除：一般以手术治疗为主，依据不同病理组织类型加以放疗、化疗和免疫治疗等的综合治疗；

②放、化疗：通过射线或药物方式破坏癌细胞，但这种治疗方式难免会波及无辜的正常细胞，引发一系列副作用；

③靶向治疗：通过靶向药物抑制癌细胞生长，与化疗相比，副作用有明显减轻。

肺癌的早期发病症状不明显，而且这些症状也与生活中其他的一些病症比较相似，如果身体出现不适，还是要尽快前往医院，通过影像学检查来确认是否患有癌症。

产后42天需要做的8项检查，你都知道吗？

▲ 信阳市人民医院 杨蕊

新手妈妈离院时，医生都会叮嘱这样一句话，“记得产后42天一定要回来做个检查啊！”很多人不明白为什么42天后要回来医院检查，这是因为从胎盘娩出到产妇全身各器官除乳腺外恢复至妊娠前状态需要至少42天。所以产妇身体恢复的到底好不好？这一次的检查会告诉你。那产后42天到底需要检查些什么，你都知道吗？别着急，今天就带您来了解一下。

检查子宫 子宫是受精卵着床发育成为胎儿的场所，怀孕后的子宫会由鸡蛋那么大小增加到气球样大小。42天检查最重要的是通过腹部彩超判断子宫位置是否恢复到孕前水平，有无脱垂、宫腔内有无残留。如果宝妈出现产后恶露一直淋漓不尽的现象，或者腹痛发热等不适，一定要去医院，不一定必须等到42天，早发现问题早治疗。

乳房检查 生完宝宝后，很多宝妈在哺乳期都会遭遇涨奶、乳房红肿、发炎、疼痛和乳头皲裂的折磨，严重的甚至可能感染乳腺炎。这些都威胁着乳房健康。此外，如果产后不注重保护乳房，也会使宝妈胸部出现下垂及变形等问题，影响美观。

检查盆底 无论是妊娠还是分娩，都会对盆底肌肉造成一定的损伤，会给宝妈带来一些问题。比如产后会出现尿失禁、腰疼、尾骨疼痛、阴道壁脱垂、子宫脱垂、膀胱脱垂及咳嗽漏尿等情况。此时如果发现盆底有问题，一定要及早进行干预和治疗。盆底功能障碍性疾病目前有非手术治疗和手术治疗两种方式。非手术治疗包括盆底康复治疗及行为指导，如凯格尔运动，或者利用盆底肌肉康复器材进行个体化的盆底肌康复训练，循序渐进进行几个疗程的治疗后，通常能达到不错的治疗效果。此外，针灸及中药也有一定的效果。手术治疗包括子宫、阴道骶前固定术，骶棘韧带固定术，网片盆底重建术等。所以，

为预防产后盆底疾病为女性带来的诸多困扰。孕期及产后一定要控制体重，积极改善便秘、避免提举重物，尽早进行盆底功能锻炼。

血压和血糖 成人的正常血压应该是120/80mmHg左右，高于或者低于都是不健康的。一般在怀孕时，宝妈的血压都会发生变化，不少人会出现妊娠高血压，导致身体出现不适症状。因此产后42天对于妊娠合并高血压者，一定要及时测量血压，观察是否恢复到孕前水平。如果血压一直不能恢复正常，需要采取相应治疗措施。

尿常规 复查尿常规，一方面有助于判断妊娠期合并高血压的宝妈身体是否恢复，另一方面有助于判断产后是否存在合并尿路感染的现象，以便及时给予治疗。

计划生育指导 宝妈在产后42天后如果要发生性行为须采取避孕措施。一般来说，哺乳者以工具避孕为宜，不哺乳者可先用口服避孕药。此外对于对高危产妇，不建议怀孕，一定要做好避孕措施。对于剖宫产的宝妈如果想要二胎，至少在严格避孕2年后才可以怀孕

检查伤口 不管是对于剖宫产或者侧切的宝妈，都需要到医院检查会阴或腹部的伤口愈合情况。

体重 通过测量体重，有助于判断宝妈在产后是否出现体重增加过快现象，因为体重增加过快会影响到奶水质量和身体恢复。

最后，再次提醒各位宝妈在产后42天一定要按时去医院做产后复查，不要因为盲目自信、嫌麻烦或者嫌花钱等原因，就忽略了这个重要的复查，从而给自己的身体带来严重的危害。与此同时，要强调一下产后42天检查并非要求宝妈一定要在产后第42天进行，其实在产后42~56天进行也没有问题。