

没事多聊天 可预防老年痴呆

阿尔茨海默病俗称老年痴呆症,是一种随着年龄增长而带来的神经系统失调的疾病,症状包括记忆力减退、认知功能下降,甚至影响到日常生活。目前,老年痴呆在全球范围内都是一个备受关注的健康问题。到底如何预防老年痴呆呢?市人民医院老年医学科副主任医师蔡莉莉指出,退休老人多参与社交活动,多聊天,有助于预防老年痴呆。 ■记者 唐晓玮



社交互动锻炼大脑

自从两年前老伴过世后,69岁的谢大爷就越来越孤僻,每天除了刷刷手机看看短视频,能不出门就不出门,几乎不与人社交。最近子女发现,谢大爷的反应越来越迟钝,喊一声半天才答应,问一句话,要么不回答,要么过很久才说话,而且是答非所问。“父亲这个状态让我很担心,很害怕他会患上老年痴呆症。”谢大爷的女儿忧心忡忡。

“老年人退休以后,生活比较单调,如果再封闭自己,不社交不聊天,会增加患老年痴呆症的几率。”蔡莉莉说,孤独和缺乏社交支持会引发老年人

的抑郁和焦虑,老年痴呆症目前没有有效治愈的药物和手段,现有的药物治疗只能延缓病情进展。积极的社交互动能够在情感上滋养心灵,激发肾脏的功能,同时通过复杂的认知活动,锻炼大脑,延缓功能丧失,预防老年痴呆。

国际老化研究所有一项调查显示,与不爱社交的老人相比,维持密切社交友谊的老年人痴呆发展的风险减少了26%。足够的大脑训练,有益于降低发生老年痴呆症的风险。想象、反应、记忆等智力游戏,能刺激脑神经保持活跃,起到预防大脑功能退化的作用。

对于行动不便的老人,家人要多给予陪伴。一些老人可能有听力或视力问题,可以通过清晰的语言表达、柔和的肢体语言互动,这都有助于更好地交流。

家人多陪老人聊天,找到老人感兴趣的话题,给予足够的尊重和倾听,不仅可以促进家庭关系和谐,还可以及时发现老人身体上的不适、功能上的异常减退,及早采取措施,预防疾病的发展。

也可以叫上三两好友一起下棋,这样既有利于填充自己的生活空白,也能帮助延缓心理性衰老,避开老年痴呆症。

此外,健康饮食、摄入充足的营养,对老年痴呆症也有预防作用。常吃干果既能强健身体,又能延缓大脑衰老,增强大脑功能活力。海鱼及贝壳类食物含有丰富的脂肪酸,有益于提高记忆力,延缓认知功能衰退。

经常聊天好处多

“对老年人来说,过了60岁以后大脑机能会退化,而聊天是一种复杂而多样的认知活动,可以激发大脑中多个区域的活动,特别是与记忆有关的区域。通过不断地交流,不断重复,老年人能够获取新知识、见解和信息,从而锻炼记忆力、思考力,提高信息的处理速度。”蔡莉莉介绍。

通过与他人交流,老年人能够分享自己的感受,减轻负面情绪,获得理解和支持,从而有助于心理健康。

有社交圈子很重要

除了与家人维护良好互动外,老年人找到自己的兴趣爱好,拥有自己的社交圈子,也是非常重要的。

在日常生活中,要积极参加一些活动,比如下棋、跳舞、看报、旅游,找到自己的棋友、驴友、舞伴,建立自己的小圈子,可以消除孤独感。比如,平时喜欢养鸟的人,可以去市场买一只自己喜欢的鸟养一养,可以跟同样有此爱好的人沟通交流;如果喜欢下棋,

夏季养心护阳正当时

6月21日夏至过后,气温升高,酷暑来临。《黄帝内经》记载:“春夏养阳,秋冬养阴。”夏季天气炎热,皮肤毛孔舒张,阳气在体表,这也是一年中人体阳气最旺盛的时候。如果阳气消耗过多,会出现阳虚。中医认为,人的一生是阳气衰减的过程,若阳气不足就会影响寿命。岐仁堂中医门诊部主治医师张青岐提醒,中老年群体夏至后养生要顺应阳盛于外的特点,注意保护阳气。 ■记者 唐晓玮

夏季养心是关键

“夏天属火,火气通于心,人的心神易受扰动,从而心神不宁,甚至心烦易怒,加重心脏负担。”张青岐说,夏季是养心关键时间,一些中老年人在夏季常常感到心脏不适,比如烦躁、焦虑和心悸,高温天气容易导致人体出汗增多,血液黏稠度增加,心火旺盛,进而增加心血管疾病的风险。

首先要让心静下来,静则生阴,阴阳协调,才能保养心脏。所以,老年人在夏天要清静,注意调节心情,不能大喜大悲。多闭目养神,多听听悠扬的音乐,沉浸绘画、书法艺术中,可陶冶情操。

遵循四时养生原则,注重对心气的保养,通过精神调摄、平和情志等来达到防病保健的目的。

寒湿之邪损胃阳

此外,长夏对应五脏之脾,夏季暑湿之邪盛,对脾胃影响较大。

张青岐说,最近接诊的中老年患者中,胃胀、心慌、失眠的比较多。出现胃痛、腹胀、腹泻症状的,大多是因为饮食寒凉之品,如凉性水果或食物,诱发寒湿之邪损伤胃阳,导致脾胃功能异常,出现各种不

适症状。甚至还接诊了一些既往有老胃病的患者,莫名出现胃部不适症状。

如果老年人平时四肢偏凉,怕冷,乏力,且大便不成形,不宜多喝绿豆汤,也不宜过分摄入西瓜等凉性瓜果,否则容易加重症状,损伤脾胃功能,甚至引发其他疾病。

“春夏养阳”勿贪凉

张青岐提醒,中医讲的“春夏养阳”,要注意以下几点。

一是不贪凉,空调电扇温度适宜,饮食避开寒凉。老年人吹空调,一定要控制温度,不要将室内温度设得太低。

二是重视午休,午时是心经当令,午休可以调养心气。睡前不吃油腻食物,不可吃得太饱,午睡时间长短可随夜晚的睡眠状态及上午工作的劳累程度而定。不可在露天、凉台或树下睡觉,还要注意及时补充和摄入水分。

三是饮食清淡,忌食肥甘厚味,调味可以多加些生姜、藿香、紫苏等,辛温化湿,养护脾胃。增加蔬菜、水果和粗粮等含纤维素的食物,对保持肠胃功能健康有很大的帮助。

四是适当运动,夏天早上9点以前和傍晚适合运动,但是运动强度不可过大,要控制出汗量,因为夏天暑热外蒸,毛孔开放,汗液大泄,“汗血同源”,出汗过多会导致身体亏虚,以微微出汗或有轻微疲劳感为度。

