组版 王贤梅 校对 夏君
编辑 宋才华



人老了“记不住事” 可别再不当回事

医生提醒：患上老年痴呆，治与不治大不一样

你是否发现，家中的老人不知何时再也记不起回家的路，或是像个幼儿一样，偷偷抓把生米放进鱼缸喂鱼？9月21日是阿尔茨海默病日（俗称“老年痴呆”），全球每7秒钟就有1人被确诊为阿尔茨海默病，而每4个人中就有1个中国人，它正在越来越多地危害着老年人及其家人的生活质量。 朱世玲 记者 李皖婷

心酸：退休高校教授患上老年痴呆

今年67岁的李大爷是合肥某高校的退休教授，最近，家人发现李大爷有点“老糊涂”了：有时候煮饭，放了米在锅里，却忘了放水；带孙子出去玩，孙子回到家，李大爷自己却找不到回家的路。起初家人并没当回事，认为是年纪大了记忆力难免会有些减退。

此后，李大爷的行为变得越来越古怪，直到有一次，从来不过问钱的李大爷竟把家里的存折藏了起来，任凭子女们找翻天也不说出藏在哪。家里人这才意识到问题的严重，去医院检查后才得知，李大爷已经患上老年痴呆症，并且已经是中晚期了。

现状：就诊时通常情况已比较严重

最新统计表明，全球每7秒钟就有1人被确诊为阿尔茨海默病，而每4个人中就有1个中国人。一项此前发布的调查显示，我省65岁以上的老年人已突破600万，患老年痴呆症的人数也呈明显增长趋势，但能意识到自己患病，并到医院及时就诊的却不到两成。

78岁的陈阿伯最近因为晚上吵闹、不睡觉、乱翻东西等异常行为被家人送来看病，被诊断为阿尔茨海默病。但据家人回忆，陈阿伯的“不正常”其实从两三年前就开始了，最初只是“忘性大”，“刚做的事转身就忘了，反而是一二十年前的事情记得清楚。”

安徽省精神卫生中心老年心理科共有两个病区，日常住院有八九十个病人，其中痴呆病人大约占30%。医生发现，阿尔茨海默病患者逐年增加，而且不容忽视的是，这些病人来就诊时，疾病通常已经到了比较严重的地步。

现实生活中，部分家庭存有“治与不治都一样”的错误观念，事实上，治与不治不一样，早治晚治也不一样。虽然目前还没有特效药能够完全治愈阿尔茨海默症，但是不论轻度认知损害阶段、轻度痴呆，还是中度痴呆，改善认知损害，均可以延缓甚至阻断老年性痴呆的发生。“防治痴呆关口须前移至轻度认知损害阶段。”安徽省精神卫生中心老年心理科张许来主任医师说。

提示：50岁以上最好每年做一次记忆体检

据了解，老年痴呆症10大早期症状主要包括：近事遗忘，顾前忘后，词不达意，时间和地点记忆不清，判断力降低，抽象思维能力丧失，随手乱放物品，脾气和行为变化无常，性格变化，丧失主动性等。

如何预防和及时发现阿尔茨海默病？安徽省精神卫生中心老年心理科科副主任、副主任医师孔晓明提醒，儿女要尽量多陪伴老人，经常与老人交流，有意识地探讨日常生活中的具体事情和具体细节。如果老人出现上述的一项或几项表现，应及时到医院检查治疗，以免延误病情。

此外专家提醒，50岁以上的中老年人，最好每年做一次记忆体检。如果市民发现家中老人有记忆力衰退、表达交流障碍、脾气行为变化无常等情况，那可能就是老年痴呆症的早期表现，子女应及时陪伴老人前往医院进行诊断，及早治疗以免病情恶化。

那些家里有阿尔茨海默病患者的，家人最好在他们的衣服里放一张联络卡片，上面要写清患者的姓名、病情以及家属的联络方式，一旦走失，这些信息就可以帮助他们尽快找到家人。

新闻链接：预防老年痴呆的10个武器

英国《每日邮报》刊文推荐了以下10种预防老年痴呆的秘密武器，不妨一一对照，赶紧让你的生活做出一些改变。

1.房间里多挂照片。

2.建立一个“记忆中心”。可以是书房的橱柜或卧室的桌子，老人把重要东西都存放在这里。

3.饭菜上桌先闻闻味儿。

4.手里转转核桃。

5.学门乐器做大脑操。

6.每周练3次瑜伽。

7.常吃菠菜。

8.学习一门外语。

9.适量吃点鸡肉。

10.每天散步20分钟。。

新书推荐

《哈佛医学全书——中老年健康手册》

出版社：安徽科学技术出版社

定价：48.00元

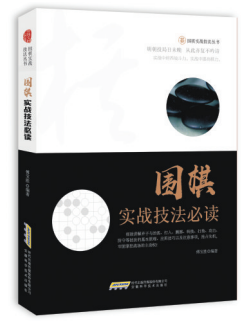


内容简介：中老年人似乎总是被各种健康问题困扰：记忆力减退、睡眠时间锐减，“三高”问题也如魔鬼般张牙舞爪、令人憎恨……如何应对呢？不必烦恼了，《哈佛医学全书-中老年健康手册》是继引进版畅销书《哈佛家庭医学全书》后推出的分拆本之一，由哈佛医学院（著名的护理及健康研究基地）多名专家编写而成，围绕中老年健康问题而展开，主要介绍了有关中老年人健康的基础知识、中老年人常见病、多发病以及家庭护理的详细知识，旨在为广大中老年患者的健康保驾护航。有了它，相信您再也不会为常见的健康问题而发愁了！

《围棋实战技法丛书——围棋实战技法必读》

出版社：安徽科学技术出版社

定价：32.00元



内容简介：围棋是一项益智活动，对老年人有活跃思维、延缓衰老的作用。对于系统了解围棋的老年朋友来说，《围棋实战技法丛书——围棋实战技法必读》是一个不错的选择，它按由浅入深、循序渐进的原则编写，分为9章，主要阐述了三大内容：第一部分介绍了围棋的基本战术技法；第二部分例举了实战中常用的基本形式；第三部分展示了精彩的实战对局并予以解析。读完全书，相信读者能逐步窥得围棋制胜技法的门径。

缘来有你

●M.7400男，合肥银行行长，43岁，1.78米，本科，品貌好，儒雅谦和，离异，多套房产。期望结识一位40岁左右，专科以上，职业稳定，富生活情趣、包容宽怀贤良的女士为终身伴侣。

●M.7725男，上海日资银行中层管理，33岁，1.74米，重点本科，未婚，英俊儒雅，收入丰厚，独子，合肥高知家庭，上海有婚房。诚觅31岁以下，1.60米以上，本科，秀外慧中，有意去沪工作的女孩牵手。

●M.8176男，合肥部属事业单位，23岁，1.74米，未婚，本科，品貌端有能力，积极进取，经济住房优。诚觅25岁左右，大专以上，形象气质佳的未婚女孩相爱相随。

●F.8237女，合肥省直公务员，24岁，1.65米，未婚，硕士，温柔貌美，苗条肤白，车房俱全，干部家庭。诚觅一位32岁以下，1.73米以上，本科以上，有事业富内涵的未婚先生同心永结。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室），免费安排约见。咨询电话：0551-62839952（崇老师）