

家有痴呆老人咋護理

一旦家裏有人得了老年痴呆，護理比治療更為重要。

徵兆

對近期發生的事情很難記住。
很難理解談話或電視節目的內容。
忘記了一直比較熟悉的朋友的名字或者熟悉東西的名字。
總是重複已經說過的話或者很難記住剛說過的話。

情緒不穩定，對記憶力下降感到不安、緊張、焦慮、抑鬱或憤怒。
對熟悉的環境感到困惑、懷疑，甚至於外出後迷路，找不到家。

找不着東西的次數比以前多，甚至懷疑東西被別人偷了。

護理

飲食要“三高、三低” 科學合理、有規律的生活習慣可有效調節生理機能。因此，老人的飲食起居要有規律，應早睡早起。在飲食上，要做到“三定、三高、三低和兩戒”，即定時、定量、定質，高蛋白、高不飽和脂肪酸、高維生素，低脂肪、低熱量、低鹽，戒煙、戒酒。

讓老人保持樂觀情緒 平時老人要注意保持樂觀

情緒，與世無爭，知足常樂，清心寡欲。老人應該減思慮、去憂愁、防驚恐，保寧靜、多恬淡、少虛無，做到外不受物欲的誘惑，內不存情感的激擾。

鼓勵老人適當運動 有研究顯示，常用腦，常做有趣的事，可保持頭腦靈敏，鍛煉腦細胞反應敏捷度。老年人應進行適當的益智活動，如聽音樂、讀書、看報、打麻將、下棋等，手腦并用，可以刺激神經細胞，保持神經細胞活力，防止大腦老化。另外，堅持散步、打太極拳、做保健操或練氣功等，有利於大腦抑制功能的解除，可提高中樞神經系統的活動水平。

按穴位預防老年痴呆

有關調查顯示，60歲以上的老年人痴呆患病率為3.96%，經過對痴呆既往病史的研究，發現血管性痴呆占多數。在預防方面，除了要有良好的生活方式外，下面介紹兩組易學易掌握并可促進腦血循環的穴位，供老年朋友按摩，可以預防老年痴呆。

按摩雙側風池穴 風池穴在頂部，微低頭，耳後高骨後一橫指凹陷處。

按摩四白穴 四白穴在下眼眶中點，刺激該穴對顱內供血有很好的作用。

以上諸穴，早晚各按一次，一次20分鐘，長期堅持，能有效預防老年痴呆。

40歲後總疲憊 需當心白血病



白血病被老百姓稱為血癌，是一種非常凶險的疾病。最可怕的是白血病這類疾病會毫無預兆，突然而至，好端端的生命迅速在白血病的淫威下枯萎。白血病真的無迹可尋嗎？怎麼才能及早預防呢？

老人牙齦出血需排查白血病

近年來，老年人白血病的發病率有增高趨勢，很多患者最早期的癥狀就是牙齦出血。幾乎每個人在青中年時期都發生過牙齦出血，尤其是咬硬物或刷牙時發生牙齦出血。這是因為牙齦發炎，血管擴張充血，受到輕微外力就會引起血管破裂出血。進入老年後，牙齦開始萎縮，牙齦中的纖維組織變性，血管數量減少，因此，儘管老年人存在牙齦炎癢，但一般很少出現牙齦出血。如果老年人莫名其妙的發生牙齦出血，尤其是全口牙齦廣泛性慢性滲血，一定要及時去醫院檢查，特別是伴有皮膚青紫斑的要進行血液學檢查。一些老年人牙齦出血病例，其特點是全口牙齦輕度腫脹，牙齦的邊緣滲血，同時伴有全身疲乏、食欲不振，有些老年人皮膚有青紫斑，經實驗室驗血檢查證實為白血病。因此，沒有明顯口腔牙病而出現牙齦出血的老年人要及時進行相關檢查，一般經過簡單化驗即可查明原因，從而在早期得到正確治療。

常感冒、臉色灰需留神白血病

白血病和感冒可能會表現出相同的癥狀，比如都會出現高燒。白血病患者早期會有一些感染的表現，除了不明原因的高燒之外，還會伴有臉色不好，血象不正常、貧血等。

40歲後查查血常規

白血病的家族裏有一種最溫柔的白血病，叫做慢性髓性白血病。有人發病半年左右仍不會被發現。但是這些人有個共同的特徵就是：感覺疲憊不堪。慢性髓性白血病常見癥狀是感覺勞累、不明原因出汗、消瘦、低燒、盜汗等，確診的方法就是做血常規，祇要白細胞數異常增高就要提高警惕。

慢性髓性白血病沒有急性白血病那樣凶險，患者5年的中位生存率達到90%，也由患者的生活超過10年以上，而且和正常人一樣工作、生活、完全看不出是病人。慢性髓性白血病經過規範治療、定期監測完全有治愈的可能，尤其是每間隔3個月到醫院進行相關檢查，這樣才能知道有無停藥的機會，以及病情是否得到有效控制。

預防白血病的食物

食用菌的菇類 比如蘑菇、香菇、金針菇、猴頭菇等，還有就是像黑木耳、白木耳。因為這些食物中含有豐富的調節免疫功能的多糖體物質，能刺激白血病抗體的形成。

水果類 比如草莓、藍莓等，這些莓類中含有抗癌抗氧化的物質。平時多多吃一些，能有效把白血病擋在大門之外。

海產品 像海帶、裙帶菜等，這些都是有預防白血病的食物。這些海產品含有豐富的褐藻膠，藥理實驗證明，褐藻膠有預防白血病的食物。帶魚是可以防治急性白血病的食物而又易得的食物。體表銀白色粉末狀細鱗，是合成抗癌藥物六硫代鳥嘌呤的原料，是防治急性白血病的食物而又易得的食物。

無花果 含有豐富的維生素A、維生素D及其他活性物質，這些有效成分不僅可以抑制強致癌物亞硝胺的合成，而且可以分解人體中的亞硝胺，達到防治癌癥的作用。實驗證明，無花果提取液有抑制骨髓白血病的效果。

唾液可查多種疾病



唾液(俗稱口水)是食物消化的關鍵，有助預防齲齒和感染，保證咀嚼和吞嚥。離開唾液，人體就無法正常分解和消化食物。唾液還是最好的健康指標之一。美國《醫藥日報》載文，揭示出“唾液的7個健康秘密”。

測唾液可查多種疾病 唾液保持體內平衡，一旦體內發生失衡，唾液就會有直接體現。通過對半滴眼藥水大小的唾液化驗，醫生就可揭示出有關人體的一系列生物秘密。英國研究人員發現，通過唾液中一種特定蛋白質的測定，可評估患者心臟病風險。日本慶應義塾大學和加州大學共同研發的一種唾液測試法可查出99%的胰腺癌、95%的乳腺癌和80%的口腔癌。

唾液體現壓力情緒 人一旦緊張，唾液腺就會向口腔分泌唾液α-澱粉酶。通過該澱粉酶的測定，醫生可測量孕婦對胎兒產生的壓力。研究人員解釋，唾液中壓力激素皮質醇的失衡使人對壓力事件非常敏感。

唾液止痛效果是嗎啡的6倍 英國《自然》雜誌刊登法國一項研究發現，唾液中不僅含有72種不同類型的細菌，而且含有一種天然止痛物質opiophin，這種物質的鎮痛效果是嗎啡的6倍，有助於阻止腦啡肽疼痛信號到達大腦。

唾液分泌晝夜不停 人體唾液分泌24小時不間斷，從吃每一口食物到經歷壓力事件，唾液腺都會加大分泌量。一個人平均每天分泌唾液2~4品脫(約合1137~2273毫升)。

緊張壓力大，唾液分泌少 唾液在數量和質量上的減少被稱為“口幹癢”。這通常會發生在緊張、心煩意亂或面臨很大壓力的時候。經常口幹會導致吃東西、咀嚼、吞嚥甚至說話困難。

某些藥物會導致唾液減少 唾液濃稠說明唾液腺分泌唾液更困難。治療過敏、疼痛或感冒的處方藥和非處方藥都可能導致口幹。這些藥會改變進出細胞的水流量變化，若不及時治療，則會導致齲齒、牙齦疾病和口腔感染。

唾液腺也會長結石 唾液腺結石(也稱涎石癥)可發生于唾液腺導管或腺體內，90%以上發生于頷下腺。患者除了感覺口幹之外，還可能出現脖子疼痛或吞嚥困難。

有些人要少吃蛋黃

日前，加拿大的一項研究提出，從形成血栓嚴重程度來說，吃蛋黃的危害幾乎等於吸煙壞處的2/3。一時間，如何科學、健康地吃雞蛋成了人們熱議的話題。

營養學家表示，蛋清的主要成分是蛋白質，而蛋黃含有豐富的種類齊全的維生素和礦物質及蛋白質，也是卵磷脂的極好來源。至於膽固醇，一個蛋黃含量不足300毫克。對於健康成年人來講，一天一個蛋黃對健康是有益的。但對於高血壓、高血脂、高膽固醇和糖尿病人，應少吃蛋黃，可以兩三天吃一個，同時還要減少動物內臟等其他高膽固醇食物的攝入。

患病的人該如何吃雞蛋呢？營養學家指出要具體分析。比如，發高熱的病人，消化液分泌減少，吃雞蛋不易消化，但喝點蛋花湯沒問題；腎衰特別是腎功能不全的患者，對攝入蛋白質的總量有控制，但不祇是雞蛋；膽、肝病患者需限制食物中攝入的脂肪量，也不是針對雞蛋的；蛋白質過敏的人，祇要不是雞蛋蛋白質過敏，吃雞蛋就沒問題。

男人腰圍變大預示啥

腰圍變粗？肚子變大？男士們要警惕了，這可能預示更年期馬上到來。“世界新聞網”近日刊登的一項研究發現，男性腰圍越粗，總鞣固酮濃度就越低。而鞣固酮低下是步入男性更年期的徵兆。

該項報告由臺灣新店耕莘醫院泌尿科主任廖俊厚主持，研究人員抽血檢測237名男性的總鞣固酮濃度，其中91名受試者罹

患代謝綜合徵，總鞣固酮濃度比其他人低23%。進一步分析高血壓、高血脂、糖尿病、肥胖、腰圍過粗五大代謝綜合徵項目，發現腰圍越粗，總鞣固酮濃度就越低。

臺灣性功能障礙諮詢暨訓練委員會主任委員王起杰指出，已經患有代謝綜合徵的男士即使尚未步入中年，也要注意鞣固酮濃度的變化，避免更年期提早上身。

糖友每周吃兩次蒸魚

糖尿病患者一周吃兩次魚，有助於預防其最嚴重的併發癥——糖尿病腎病。這個研究結果發表在美國國家腎病基金會的官方期刊《美國腎病期刊》上。



來自英國劍橋大學阿登布魯克醫院的阿曼達·阿德勒博士對2.2萬名中老年人的飲食習慣進行了研究。結果發現，超過8%的糖尿病人有蛋白尿癥狀，而非糖尿病人中有這個癥狀的不到1%。尿中出現蛋白質是腎病的早期表現。阿德勒說，一旦情況惡化，將發展為更嚴重的腎臟疾病，甚至可能增加心臟病發作的幾率。

不過研究進一步發

現，在糖尿病患者中，吃魚頻率低於每周一次的，18%有蛋白尿，而頻率高於每周一次的，有蛋白尿的比例降到4%。阿德勒說，這個結果表明，多吃魚能預防因為糖尿病而導致的腎臟損害。這可能是因為魚油改善了血脂狀況，從而減少了腎病的發生，也有可能是魚肉中的蛋白質等微量元素對腎臟有保護作用。但值得提醒的是，清蒸魚較比煎炸的魚，對糖友更有益。

當青光眼遇到白內障

隨着年齡的增長，青光眼和白內障可以同時發生。除了年齡因素外，青光眼和白內障在發展過程中也會相互影響。當白內障越來越嚴重的時候，晶狀體的體積和厚度也會不斷膨大加厚，將周邊虹膜向前推，使前房角變窄，導致房水流出受阻。膨脹變大的晶狀體與虹膜接觸面積增大，增加了瞳孔區房水流出的阻力，使後面壓力增高，進一步前移周邊虹膜，前房角因此變得更窄甚至關閉，導致眼壓升高，產生青光眼。如果白內障到了該手術的時候，過熱期白內障皮質成分容易溶解，隨着房水流動阻塞在小梁網，即使房角開放仍可引起眼壓升高。另外，青光眼患者長期應用縮瞳劑，也可能加重晶狀體渾濁。所以說，青光眼和白內障這兩個病是相互關聯的。

目前，青光眼、白內障聯合手術已成為一項成熟的治療方法，特別是對於合并非白內障的原發性閉角型青光眼患者來說，聯合手術是首選的治療方法。其優點在於：聯合手術改變了以往分次的、間隔一定時間的傳統手術治療方法，對於合

適的青光眼患者，一次手術可同時解決青光眼、白內障兩個問題，還可提高術後視力，減少多次手術給患者帶來的痛苦。聯合手術可以解決多種導致與白內障相關的青光眼致病因素，使術後的併發癥明顯減少，大大提高手術的成功率，同時還可節省醫療費用。

需要聯合手術的情況有以下幾種：第一種是青光眼和白內障診斷都已明確，且兩者均達到手術治療的程度；第二種是青光眼診斷明確且需要手術，白內障雖然已診斷但未達到手術階段，但考慮單獨進行青光眼手術後會出現併發癥的可能性極大者；第三種為有明確的青光眼和白內障診斷，儘管青光眼可以採取藥物等非手術治療控制眼壓，但白內障渾濁明顯需要手術者。



目前，青光眼、白內障聯合手術的方式主要有兩種。第一種是白內障超聲乳化摘除聯合人工晶體植入術聯合青光眼房角分離手術，第二種是白內障超聲乳化摘除聯合人工晶體植入術聯合青光眼濾過手術。選擇哪一種手術方式，需要考慮到青光眼的類型、青光眼的病程長短、病情嚴重程度、降眼壓藥物使用情況、術前眼壓控制情況、晶狀體大小、前房深度等因素，由青光眼專科醫生決定。