

五类人群易得阿尔茨海默病

有家族病史。阿尔茨海默病具有家族聚集性,有痴呆家族史的老年人,阿尔茨海默病的发病风险相对会增加,其风险为无家族史的老年人的3.5倍。

“三高”人群。高热量会使人发胖,并容易患上代谢症候群,降低基础代谢,从而陷入恶性循环,容易引发“三高”症状,加大日后罹患认知障碍症的风险。高血压和大脑关系密切,它会直接影响脑血管,加速认知能力下降,增加罹患阿尔

茨海默病的风险。

不良生活习惯。长期不良的饮食习惯、休息习惯和用脑习惯、脑外伤等,会增加罹患阿尔茨海默病的风险。

悲观情绪。情绪对一个人非常重要,如果一个人经常有悲观情绪,甚至有抑郁症症状的话,那他患上阿尔茨海默病的概率要大大增加。

低文化人群。相关资料表明,“阿尔茨海默病”也有“文化”,文化水平高的人群得这个

病的风险明显低于低文化水平人群。

发病初期,阿尔茨海默病患者会出现记忆力衰退、思维迟缓、容易迷路等症状,但是患者和家属往往会认为这些症状都是自然衰老的正常表现。实际上,阿尔茨海默病患者发病时隐匿,病情持续进展,只有尽早干预,才能有效延缓病程进展,改善患者晚年生活质量。

那么,阿尔茨海默病如何预防?

选择一个适合自己的运动方式,如太极拳、慢跑、健步走等,坚持锻炼身体。

经常用脑,比如看书,学习书法,下象棋围棋,打麻将。

日常生活避免摔倒,因为老年人患有高血压或者是冠心病的话,摔倒之后极有可能出现中风的情况。

时刻保持心情舒畅,要懂得释放自己的情绪,不要让愤怒一直堆积在体内,每天尽量保持愉快的心情。 孙海/文

两大不良因素 导致颈椎病

导致颈椎病的直接因素有患者长期保持低头姿势、长期维持不良睡眠习惯等,因此在病情改善上,患者应当注重日常行为的改变。

改变长期低头的习惯。由于智能手机的出现,越来越多的“低头族”出现,而智能手机强大的成瘾性使得患者头颈姿势长期处于固定低头姿势,长期维持这种姿势会使颈椎产生疲劳感,但是这种疲劳感在经过短暂姿势调整之后会得到缓解,而“低头族”接下来又会持续低头几个小时,这是造成颈椎曲变直的直接因素之一。

患者被确诊为颈椎病颈曲变直之后,需要及时纠正长期低头的习惯,在日常生活中,如看书、玩手机、劳作等,都应当避免长期低头的行为。

改变不良睡眠习惯。颈椎病颈曲变直甚至反弓的出现和睡眠习惯也有莫大联系。长期使用质地较硬的枕头、高度过高的枕头、质地过软的枕头、枕骨姿势过低都会增大颈椎病发生的风险,并且睡眠占据我们生命的三分之一,若这些问题得不到及时纠正将不会改善病情。

在睡眠上,正常人仰卧位枕高应当在8厘米,质地较软,并且枕头高度和肩部同高,这样即便睡眠时翻身也不会使得病情恶化,但是患者的颈部应当完全置放于枕头最高点,这样有助于为颈部提供支撑,改善枕部疲劳,从而改善颈部病情。 浩东/文

关于糖尿病的四大误区

误区一:食用过多的糖就会诱发糖尿病。

糖尿病是一种全身性的代谢疾病,主要特征是慢性高血糖,但并不是因为吃糖过多引起,该疾病的发生与遗传、环境、睡眠情况等多种因素相关。

误区二:糖尿病用胰岛素就能治好,不用过分在意。

糖尿病作为一种代谢疾病,会引发中枢神经和血管病变,出现各种并发症,使患者的生活质量受到影响。胰岛素治疗无法治愈糖尿病,患者只能通过终身服药、饮食控制与适



当运动等方式控制病情发展。

误区三:糖尿病患者不能吃水果。

糖尿病患者可以吃含糖量较低的水果,如苹果、梨、桃等,但量不宜太多。

误区四:一直吃素,血糖就不会高。

长期不摄入肉类会导致人

体的蛋白质和维生素摄入不足,更为科学的做法是均衡饮食,这样才利于糖尿病患者的血糖控制。

可以通过以下措施预防糖尿病的发生:

每天运动30分钟以上,提高身体素质。肥胖人群需要进行更多的运动用以控制体重。

均衡膳食,增加蔬菜和粗粮的摄入量,减少高脂、高糖食物的摄入量。

调整饮食习惯,少油少盐,同时少吃腌制、熏烤类食品。

永岗/文

失眠不只是睡不着

失眠症状因病情而异

失眠既是症状也是疾病,失眠者常常入睡困难,即使睡着,睡眠质量依然令人堪忧,影响白天正常生活,妨碍工作、学习等社会交流活动,严重者会诱发胸闷、头疼、心律失常等不适症状。顽固性失眠作为一种重症睡眠障碍,不仅给病人带来漫长的痛苦,还可能形成药物依赖,引发医源性疾病。

失眠不只是睡不着,还有其他症状表现。主要表现为:经常睡眠不足、多梦易醒、入睡困难、醒后难入睡,严重者会彻夜不眠。部分患者还可能伴有急躁易怒、头晕头痛、心烦意乱、胸闷、头晕目眩、暖气、口苦、呕吐、腹胀、乏力、心悸、

健忘、腰膝酸软、潮热盗汗等症状。失眠的症状因病情而异,与病程长短、个人体质、心情、饮食、运动等有关。

倒时差是常见的失眠原因;睡眠环境中的噪音、温度、光照等因素都会对睡眠质量的高低产生影响;部分患有有关节炎、胃肠道炎症等疾病者,会产生疼痛感,从而影响睡眠质量;考前压力大、参加重要会议过度紧张、至亲间发生的突发事件等应激因素都可能会导致失眠;还有抑郁症、躁狂症、强迫症等精神疾病患者,常并发有失眠症。

治疗失眠对症调节是关键

摆脱失眠要找到引起失眠的原因对症调节治疗。治疗过程中,行为治疗和心理辅导

非常关键。患者要正确认识失眠,如果存在焦虑、抑郁的心态要前往专业医疗机构进行心理干预。

通过行为治疗和心理辅导,患者还是睡不着,建议小剂量、按需服用安眠药物,比如地西泮、艾司唑仑、酒石酸唑吡坦等药物,具体药物的选择要遵循个体化的方案进行。

除此之外,还要改掉不良的睡眠习惯,临睡前避免饮酒、饮茶或饮用含咖啡因的饮料,减少剧烈体育运动等。若患者自身并未找到失眠原因,且症状持续加重,这种失眠可归结于失眠症,需前往正规医院接受系统治疗。

郑州大学附属郑州中心医院 张珍珍

如何调整心率

规律运动。坚持锻炼身体可使心脏功能得到增强。经常做一些舒缓运动如太极拳、健走、游泳等,以调整心情,促进新陈代谢。

改变不良生活方式。改善日常生活习惯,不要熬夜,早睡早起,一定要戒烟忌酒,尽量减少浓茶、咖啡和巧克力的摄入。

科学饮食。合理搭配每日饮食,以营养和清淡为主,可多吃新鲜蔬菜和水果。

控制情绪。日常生活中要调整好自己的心态,以免因外界因素导致自己出现较大的情绪波动。 刘晓飞/文

改变生活习惯 预防癌症发生

学习癌症相关的知识。许多研究显示,癌症并非一蹴而就,它是由量到质的转变。在这个进化的过程中,有一个阶段叫做癌症前期,可表现为慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、家族性结直肠癌、口腔白斑、慢性肝炎等,以及宫颈糜烂、破溃、疤痕等。

体育锻炼。把体育锻炼融入到日常生活中,多走路,多骑车。体育锻炼能减少癌症的发生,有助于维持健康的体重,减少慢性病的发生。一周五次,每次30分钟的运动,就能使身体素质得到很大的提高。

戒烟。吸烟是最容易引起癌症的因素,90%的肺癌与吸烟有关,所以要想预防癌症,首先要戒烟,这样才能有效预防呼吸道疾病。另外,吸烟还会间接导致口腔癌、鼻咽癌、喉癌、食管癌、胰腺癌、子宫颈癌、肾癌、膀胱癌等。而戒烟是最简单、最便宜、最有效的用来降低癌症风险的办法。

生活习惯的改变对癌症的发生率有很大的影响,所以在日常生活中要尽量戒烟、多做运动,多晒太阳,以防止癌症发生;改善饮食习惯,坚持少盐、少油、少糖饮食,多吃水果、蔬菜;定期开展乳腺、子宫、肺部、直结肠等身体部位的防癌检查工作。 邵信涛/文

图说 我们的价值观

我友善 以福人

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

人福我福

核桃青画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台