

预防老年痴呆症的有效生活方式

□ 黄珊

老年痴呆症,又称阿尔茨海默症,是一种常见的神经退行性疾病,随着年龄增长,其发病率显著增加。这种疾病不仅影响老年人的记忆力、思维能力和行为,还给家庭和社会带来了沉重的负担。因此,预防老年痴呆症成为了社会关注的焦点。通过科学的生活方式,可以有效降低老年痴呆症的发病风险。

一、健康饮食

1、多吃富含抗氧化剂的食物:抗氧化剂能够抵抗自由基的损害,保护脑细胞。蓝莓和草莓等浆果类水果中含有大量抗氧化剂,这些水果不仅美味可口,还能有效保护大脑。菠菜和胡萝卜等蔬菜也是抗氧化剂的丰富来源,可以帮助保持脑细胞的健康。此外,绿茶中含有的儿茶素是一种强效抗氧化剂,每天适量饮用绿茶也可以对大脑健康产生积极影响。

2、摄入足够的 Omega-3 脂肪酸: Omega-3 脂肪酸具有抗炎作用,可以帮助保护大脑。海鱼如三文鱼和金枪鱼中富含这种重要的脂肪酸,这些鱼类不仅味道鲜美,还能为大脑提供必要的营养。植物来源的 Omega-3 脂肪酸,如亚麻籽和核桃是极好的选择。每天适量摄入这些食物,不仅有助于大

脑健康,还能改善整体心血管健康,进一步降低老年痴呆症的风险。

3、减少摄入饱和脂肪和反式脂肪:饱和脂肪和反式脂肪会增加体内的炎症反应,加速脑细胞老化。红肉和黄油等食物含有高量的饱和脂肪,油炸食品则常常含有大量反式脂肪。为了保护大脑健康,建议减少这些食物的摄入。选择健康的植物油如橄榄油和亚麻籽油,既能满足身体对脂肪的需求,又不会增加炎症风险。适量摄入坚果和种子,也可以为身体提供优质脂肪,有助于整体健康。

二、定期运动

1、有氧运动:有氧运动如快走、跑步、游泳等,可以显著提高心肺功能,增加大脑供氧量。每周至少进行 150 分钟中等强度的有氧运动,如每天快走 30 分钟,不仅可以改善心血管健康,还能增强大脑的血液循环,促进新脑细胞的生成和修复。这种持续的有氧运动还能帮助减轻压力,改善情绪,有助于维持认知功能的健康。

2、力量训练:力量训练不仅能增强肌肉力量,还能训练大脑的神经可塑性。每周进行两次力量训练,如举重、抗阻训练等,可以帮助预防认知功能下降。这类运动不仅有助

于保持肌肉质量,增强骨骼强度,还能通过提高身体的整体代谢水平,对大脑产生积极影响。老年人可以根据自身情况选择适合的力量训练,逐步增加训练强度和训练时间。

3、平衡和协调训练:平衡和协调训练如太极、瑜伽等,不仅能改善身体的平衡能力,还能促进大脑的协调性。太极是一种传统的中国武术,通过缓慢而有控制的动作,可以增强身体的平衡感和协调能力。瑜伽则通过各种姿势和呼吸练习,增强身体的灵活性和力量。定期进行这些训练,不仅可以减少跌倒的风险,还能通过集中注意力和呼吸控制,帮助改善大脑的认知功能。

三、保持社交活动

1、参加社交团体:加入社区的社交团体,如老年人活动中心、兴趣小组等,可以扩大社交圈,增加与他人互动的机会。定期参加这些活动,有助于保持心情的愉快,达到预防孤独和抑郁的目的。

2、保持家庭联系:与子女、孙子女保持良好的关系,经常进行沟通交流,可以增强老年人的幸福感,减少认知功能的退化。

3、志愿者活动:参与志愿者活动,不仅可以帮助他人,还能提高自己的社会价值感。通

过与不同背景和年龄的人交流,可以刺激大脑,保持认知功能的活跃。

四、智力活动

1、阅读和写作:阅读书籍、报纸、杂志等,可以丰富知识,刺激思维。写作也是一种有效的智力活动,可以帮助整理思绪,表达观点,增强记忆力。

2、学习新技能:学习新技能如外语、乐器、手工艺等,可以激发大脑的学习能力,增强神经连接。无论年龄多大,保持学习的热情,有助于维持认知功能。

3、参加智力游戏:智力游戏如拼图、数独、棋牌等,可以锻炼大脑的逻辑思维和解决问题的能力。定期参加这些游戏,可以保持大脑的灵活性,预防老年痴呆症。

总之,预防老年痴呆症需要从生活的方方面面入手,通过健康饮食、定期运动、保持社交活动和智力活动,可以有效降低老年痴呆症的发病风险。每个人都应关注自己的生活方式,积极采取预防措施,以期在老年时期保持良好的认知功能和生活质量。通过科学的生活方式,我们可以为自己的大脑健康保驾护航,享受幸福的晚年生活。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院)

丙肝病毒的传播和预防常识

□ 卓惠连

丙型肝炎病毒(HCV)是一种通过血液传播的病毒,能够导致肝脏炎症,引起肝硬化和肝癌等严重疾病。尽管丙肝病毒具有较高的传染性,但通过科学的预防措施和有效的治疗手段,可以显著降低其传播风险,保障个人和公共健康。本文将介绍丙肝病毒的传播途径、预防措施以及检测和治疗方法,以增强公众对丙肝病毒的了解和防范意识。

一、丙肝病毒的传播途径

1、通过血液传播:①输血和血制品:在医疗过程中,如果使用了未经严格筛查的血液或血制品,可能会导致丙肝病毒的传播。虽然现代医疗机构已经大大减少了这种风险,但在某些条件较差的地区仍需警惕。②共用注射器:丙肝病毒在吸毒人群中具有较高的传播率,主要是因为共用未消毒的注射器和针头。此类行为使病毒通过血液直接传播。③医源性传播:医疗环境中,如果医疗器械消毒不彻底,如牙科工具、内窥镜等,可能会成为丙肝病毒的传播媒介。

2、母婴传播:①产前传播:感染丙肝病毒的孕妇在怀孕期间,病毒可能通过胎盘传染给胎儿。②分娩时传播:在分娩过程中,母

亲的血液可能直接接触到新生儿,导致病毒传播。

3、其他传播途径:①性传播:虽然丙肝病毒通过性接触传播的概率较低,但仍可能通过无保护措施性行为传播,特别是在有开放性伤口的情况下。②共用个人护理用品:使用他人的剃须刀、牙刷等个人物品,如果这些物品上带有微量血液,也有可能传播丙肝病毒。

二、丙肝病毒的预防措施

1、避免高风险行为:①不共用注射器:严格杜绝共用注射器,特别是在注射药物或进行其他需要注射的行为时,要确保每人使用独立、消毒的注射器。在一些社区,建立和推广注射器交换项目,提供干净、安全的注射器,可以有效减少丙肝病毒的传播。同时,教育和宣传工作也应加强,帮助人们认清共用注射器的风险。②安全性行为:使用安全套等保护措施,避免在性行为中传播丙肝病毒,特别是有多个性伴的情况下。性教育应从青少年时期抓起,全面普及安全性行为的知识的重要性,培养健康的性观念。同时,定期进行性健康检查,也有助于早期发现和控制

疾病。③不共用个人物品:避免共用剃须刀、牙刷等可能接触血液的个人物品,以减少感染风险。尤其是在公共场所,如健身房、更衣室等地方,个人物品的共用可能性更大,因此应特别注意。个人卫生习惯的培养和坚持,有利于预防丙肝病毒传播。

2、安全的医疗和美容实践:①严格的消毒程序:在医疗和美容环境中,确保所有器械都经过严格的消毒和灭菌处理,以防止血液传播的风险。医疗和美容从业人员应接受专业培训,掌握正确的消毒和灭菌方法,并定期检查和更新消毒设备,确保其有效性。②使用一次性器械:尽量使用一次性注射器和针头,避免重复使用,以减少感染机会。一些美容项目,如纹身、穿孔等,也应提倡使用一次性器具。消费者在选择服务时,应主动询问和确认器具的使用情况,选择卫生条件良好的场所。③正规医疗机构:选择经过认证的正规医疗机构进行治疗和手术,确保医疗器械和血液制品的安全性。正规机构一般都有完善的卫生管理体系和严格的操作规程,能够有效降低感染风险。患者应避免选择无资质或不正规的小诊所、小美容院等,

保护自己的健康安全。

3、母婴传播的预防:①产前筛查:孕妇在怀孕期间应进行丙肝病毒筛查,了解自身的感染状态。早期筛查有助于及时采取措施,减少胎儿感染的风险。同时,孕妇应定期接受产前检查,密切监测健康状况,遵循医生的指导进行合理的治疗和护理。②母婴护理:感染丙肝的母亲在分娩和哺乳期间应遵循医生建议,采取适当的措施减少传染给新生儿的感染风险。母亲在哺乳时,应注意乳头的健康状况,避免出现破裂和出血。如果出现这些问题,应及时咨询医生,考虑采取人工喂养等替代方案。

总之,丙肝病毒虽然具有一定的传播性和危害性,但通过科学的预防措施和有效的治疗手段,完全可以控制其传播和影响。公众应提高对丙肝病毒的认识,避免高风险行为,重视定期体检和早期检测。同时,医疗机构也应严格遵守消毒和防控措施,确保医疗环境的安全。只有政府、医疗机构和个人共同努力,才能有效预防和控制丙肝病毒的传播,保障全民健康。

(作者单位:广西贵港市港北区人民医院)

预防便秘的日常小贴士

□ 包福芹

便秘是现代常见的健康问题之一,它不仅影响日常生活质量,还可能导致其他健康问题,如痔疮、肠道疾病等。本文将介绍一些简单易行的日常小贴士,帮助大家有效预防便秘,保持肠道健康。

一、合理饮食

1、增加膳食纤维摄入:膳食纤维是预防便秘的重要元素。它能够增加粪便的体积,促进肠道蠕动,有助于废物的排出。增加纤维的摄入,可以多吃全谷物食品,如全麦面包、燕麦、糙米等。同时,增加水果和蔬菜的摄入,特别是苹果、香蕉、菠菜等富含纤维的食物。

2、保持充足的水分摄入:水分摄入不足是便秘的一个常见原因。饮水能够帮助软化粪便,促进排便。因此,每天应至少喝 8 杯水,尤其是在进食高纤维食物时,更需要充足的水分来帮助纤维发挥作用。

3、限制精制糖和高脂肪食物:精制糖和高脂肪食物往往会减缓消化过程,导致便秘。因此,应尽量减少摄入甜食、油炸食物和加工食品,以保持肠道健康。

二、适度运动

1、增加身体活动量:适量的运动能够促

进肠道蠕动,加速食物在消化道中的通过速度,从而帮助预防便秘。每天至少进行 30 分钟的有氧运动,比如步行、慢跑、游泳或骑自行车。这些运动能够刺激消化系统,帮助肠道维持规律的蠕动。此外,久坐不动是便秘的一个常见原因,在办公室工作的人群可以尝试每隔一小时起身活动几分钟,这样不仅有助于肠道健康,还有助于全身的循环系统。

2、做一些针对性腹部运动:除了常规的有氧运动,特定的腹部运动也可以直接刺激肠道,帮助缓解便秘。例如,仰卧起坐可以增强腹部肌肉,从而促进肠道的蠕动。仰卧抬腿动作可以刺激下腹部区域,有助于增强下消化道的蠕动。此外,扭腰动作也是一种简单有效的运动,它能够轻柔地按摩肠道,促进食物和废物的通过。这些运动不需要太多时间或设备,在家中随时都可以进行。

三、建立良好的生活习惯

1、养成定时排便的习惯:培养定时排便的习惯可以帮助身体形成规律的生物钟,从而预防便秘。选择一个每天固定的时间上厕所,例如早晨醒来后,这样可以利用自然的胃结肠反射促使排便。即使在没有便意的时候,

也可以尝试去坐一下,逐渐培养身体的规律性。此外,营造一个舒适的排便环境也是很重要的,不要在厕所内感到压力或急躁,给自己足够的时间,让身体自然地进行排便。

2、不要忽视便意:当感到便意时,应该立即上厕所,不要因为忙碌或其他原因而拖延。这是因为长期憋便可能会导致肠道对排便信号的敏感度下降,从而增加便秘的风险。此外,忽视便意还可能导致粪便在肠道内停留过久,变得干硬,更难排出。为了保持肠道健康,建议养成及时上厕所的习惯,避免憋便带来的负面影响。

3、保持良好的情绪状态:心理压力和焦虑可能会导致便秘的发生。可以通过冥想、深呼吸等放松技巧来缓解压力,这些方法能够帮助调节神经系统,进而促进肠道的正常蠕动。除了放松练习,保持积极乐观的生活态度,增加社交活动,也有助于改善情绪状态,从而间接地维护肠道健康。

四、考虑使用辅助方法

1、善用天然的促进消化的食物:在日常饮食中加入一些具有促进消化作用的食物,可以帮助预防便秘。例如,酸奶中富含的益生

菌能够改善肠道菌群平衡,帮助维持良好的消化功能。普洱茶具有温和的促消化作用,有助于胃肠道的蠕动。此外,生姜作为一种天然的促进消化的食材,可以在饮食中适量加入,比如在烹饪时加入生姜片,或者泡一杯生姜茶,这些都能够帮助胃肠道更好地工作。

2、根据需要选择使用纤维补充剂:如果通过日常饮食难以摄入足够的纤维,尤其是对于忙碌的人群,可以考虑使用纤维补充剂。这些补充剂通常以粉末、片剂或胶囊形式存在,可以方便地添加到饮品或食物中。然而,使用纤维补充剂时,应注意适量,不要过量使用,以免引起腹胀或不适。在开始使用前,最好咨询医生或营养师的建议,以确保选择适合自己的产品。

总之,便秘虽然常见,但通过合理饮食、适度运动、建立良好的生活习惯和选择适当的辅助方法,可以有效预防和缓解便秘问题。坚持这些健康习惯,不仅能够改善肠道健康,还有助于整体身体健康的维护。愿大家能够保持健康,远离便秘,享受生活。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)