

老年人的健忘与痴呆

◎曾赵清

人上年纪后经常发生的健忘与老年性痴呆症的遗忘是有着很大区别的。它们之间的分界线就在于能与不能有所自觉自知。

一、健忘与痴呆的鉴别

二者之间的区别有三项:

1. 健康老人的健忘,表现为只是对经历过的某部分事物记不清;而痴呆老人的遗忘往往是全部的。比如,昨天出席一家的结婚喜宴,五位主人被介绍给客人们后,健康老人能想起其中三四人的名字,而痴呆老人对五位主人名字全都忘却,甚至连出席宴请之事也想不起来。

2. 健康老人对健忘之事一经提示,常常表示“对!对!”“噢!噢!”的反应;而痴呆老人所遗忘之事,即使几次提示、补充也无济于事,严重时非但不能唤起记忆,甚至引起反感,出现生气动怒的情况。

3. 老年痴呆症患者,随着遗忘增多,其判断力,工作、生活能力也必然降低,而且出现感知能力的降低。如吸烟时,不能用火柴点着烟;使用洗衣机等家电设备,常常忘掉程序。重者还引起失语,失去时间、方位感觉,或出现幻听幻视;健康老人的健忘也可能随年龄继续增长而使健忘次数增多,但其判断、劳作、生活等能力不受影响。

老年性痴呆症的全过程可分为:健忘期、错乱期、痴呆期三个阶段。其健忘期与健康老人发生的健忘、记忆困难的情况是相同的。痴呆老人的进展速度因人而异,有的在健忘期滞留很长时间,有的不足一年就进入错乱期。痴呆全程短者两三年,长的达十多年或至二十年。如果在65岁以前就患有痴呆



症,多数患者的病情发展是较快的。

二、痴呆老人的心理特点

1. 经历过的事务,难以系统联系,记住的只是像一条线上的几个点。这一情况不仅对过往的事,就连新近发生的事也一样,仅有点状记忆。

2. 受害意识强烈。因为是点状记忆,抓不住正确状态,判断也就不正确。自己忘掉放在哪里的东西,常常怀疑为别人偷盗。

3. 易于发生错乱行为。日常的生活,有时显得难熬难耐,尤其是当体力疲乏时,就更易发生错乱行为。这种情况又以在下午、夜间出现骚动、幻觉较多见。

鉴于以上情况,应尽量使痴呆老人处于熟悉的环境中生活至关重要,其生活安排以简朴、规律、动静适宜为好。

三、对痴呆老人的监护

监护应注意以下几点:

1. 即使痴呆重症病人,也仍然可以四处走动。但一切安排要考虑老年人动作迟缓、反应慢这一特点,照料要与之合拍,以免发生意外。

2. 做耐心的解释。尤其对早中期的患者,他们尚有一定理解力,因此,对于和他们生活起居密切相关的每件事,须不厌其烦地反复说明,直到其理解与合作。

3. 当痴呆老人有稍复杂的事务须处理时,要尽量帮助他们简化为一次只办一件事。

4. 必须当心的事项,除了口头讲给老人听外,还可写成大纸条张贴在居室墙上,使其看懂照办。

5. 多进行感情交流。老年痴呆症病人由于知觉尚存在,故应经常用明快、稳健的方式与之交往。

6. 可让其做一些简单的心算等活动,但以适应为度。遇到发生遗忘时也不责怪他、不当众议论他,因为那样会加重他的紧张。

白蒲百岁寿星图

(十四)

◎吴信礼



万秀英 女 生于1922年3月,白蒲勇敢居人。作息规律,早上一个煮鸡蛋、一碗藕粉或芝麻糊。喜食鸡肉、红烧肉、河鱼、青菜、零食,爱喝茶。喜欢看电视、培育花草、晒太阳、逛超市,经常和邻居聊天。



吴慧芬 女 生于1923年11月,白蒲跃进居人。儿女孝顺,一日五餐,爱吃虾、海鱼和水果。作息时间规律,爱在家走路,心态乐观。



陈爱清 女 生于1923年1月,白蒲蒲东人。心态好,不计较,喜欢摸长牌,动手又动脑。

老年人胃口不好怎么调理?

◎李方玲



老年人胃口不好,即吃饭不香、不想吃饭,医学上叫“食欲不振”。

一、常见原因

1. 肺部感染

长期行动不便的老年人,突然出现胃口不好,要考虑肺部感染的可能。肺部感染后,患者一般会发热、咳嗽,但行动不便的老年人,尤其是卧床的老年人,可能不发热,只是轻微咳嗽、吐痰,个别老年人甚至无咳嗽、吐痰。

2. 心功能不全

有的老年人出现心衰时,会以食欲不振为主诉。医生仔细询问可发现,患者有心脏病史或有下肢水肿、心悸等情况。

3. 药物等影响

服用降糖药、止痛药、镇静药等,可能影响食欲。

4. 突发食欲下降

如果老年人突然食欲下降或突然不喜欢以前喜欢吃的食品,伴体重下降,一定要查胃镜,排除胃肿瘤的可能。

5. 消化机能下降

老年人出现慢性食欲不振,多见于消化机能下降时。

老年人消化机能下降的原因:口腔、胃肠黏膜萎缩,消化液分泌减少;胃肠平滑肌松弛,蠕动减少;行动迟缓、运动少,消耗也少。

二、常用的调理方法

1. 叩齿生津促消化

叩齿方法:口唇微闭,舌抵上腭,心静神凝,将上下牙齿轻轻叩击或轻咬,完成叩齿36次。

叩齿时,伴有唾液分泌;叩齿结束时,咽下唾液。此即传统医学的“叩齿吞津法”。

一般早晨醒来、中午和晚上休息时,可各做1次。叩齿可强肾固

齿,牙好胃口就好;叩齿时,人体产生条件反射,引起唾液腺分泌唾液,唾液中有消化酶,可帮助消化。

2. 自我按摩促蠕动

方法1:按摩腹部与神阙穴。

仰卧,将双手搓热,环形轻轻按揉腹部,按顺时针和逆时针方向各按揉36次;左手手心盖在右手手背上,右手手心护在肚脐上,顺时针按揉3至5分钟。

方法2:按揉足三里穴。

双手握虚拳,用小鱼际敲打足三里穴,或用按摩锤敲打该穴3至5分钟。

方法3:按揉太冲穴。

取坐位按压,如果按上去感觉较痛,说明患者肝经气盛、容易生气。适当按压此穴,能够平肝潜阳、清肝利胆,激发肝经气血,促进胃肠蠕动,改善消化。

方法4:按揉涌泉穴。

用拇指点压按揉此穴3至5分钟,益肾通便。

3. 食膳开胃助消化

取炒麦芽、炒谷芽、炒稻芽、炒神曲、炒鸡内金适量等份,研粉加入面粉中烙饼或煮粥,可开胃助消化。