

立防立治,无问早晚

◎唐颖 张玲

没有人愿意连自己是谁都忘记,可就是有那样一群人,他们找不到回家的路,动不动就发脾气,怀疑你偷东西……他们是一群被困在时间里的陌生人。

2023年9月21日是第30个“世界阿尔茨海默病日”,今年的宣传主题是“立防立治,无问早晚”。四川省成都市第八人民医院阿尔茨海默病综合管理中心张玲医生介绍了阿尔茨海默病的可控危险因素及其干预措施。

阿尔茨海默病是一种缓慢起病、进行性发展的神经系统退行性疾病。阿尔茨海默病最早、最主要的症状是以记忆力减退为主的认知损害,导致患者不能独立学习、生活、工作。它是一种复杂的多因素疾病,具体分为以下几类——

不可控危险因素:年龄、性别、家族史、携带载脂蛋白E(APOE)4等位基因。

可控危险因素:血管相关危险因素(高血压病、糖尿病、血脂异常、超重或肥胖、吸烟和有害饮酒、心脑血管疾病等),社会心理因素(低教育程度、抑郁状态、睡眠障碍、其他如嗅觉、听觉、视觉等感觉系统异常、脑外伤等),生活行为方式。

保护性因素:青少年期文化教育,成年期工作复杂程度,中晚年业余时间参加社交,认知或智力刺激活动,体力锻炼活动等。

针对可控危险因素,我们可以早

期对患者采取相应干预措施,做到早防。具体有以下几个方面——

管理血压:通过服药、加强锻炼、规律作息、改善情绪、健康饮食等方式控制血压。

控制血糖:高血糖、低血糖均可增加患病风险。因此,我们应避免暴饮暴食、不规律饮食,定期监测血糖,65岁及以下糖化血红蛋白控制目标为小于7%;65岁及以上、并发较少慢性病、预期寿命较长的患者,糖化血红蛋白控制目标为小于7.5%。

调控血脂:限制高脂、高胆固醇饮食,增加膳食纤维(瓜果蔬菜)的摄入,加强运动,减轻体重等。

戒烟、限酒:不吸烟,包括电子烟,远离二手烟;尽可能饮用低度酒,建议成年人一天最大饮酒量不超过25克(男性)和15克(女性)。

日常休闲活动:智力活动,包括书法、绘画、演奏乐器、广场舞等;体育锻炼,推荐每周做150分钟的中高强度有氧运动、耐力训练、太极拳等;参加生日聚会、集体度假旅游等社交活动。

营养干预:推荐地中海饮食和MIND(推迟神经元退化的地中海式干预法)饮食。以蔬菜、水果、鱼类、五谷杂粮、豆类、橄榄油为主的地中海饮食模式,可以减少脑血管损伤,降低卒中和记忆力减退风险;在地中海饮食基础上,对绿色蔬菜和浆果类食物进行细分,调整水果和鱼的摄入比例:每人每天至少食用

3份全谷物主食、一份沙拉和另一种蔬菜,搭配一杯红酒,以坚果为零食,每隔一天吃一次豆类,每周食用两次家禽肉和浆果类水果,每周至少吃一次鱼。

教育水平管理:鼓励老年人参加老年大学,进行终身学习,提高认知储备。

情景记忆训练:每天早上回忆前一天早餐吃了什么;每天写日记,第二天回忆前一天发生了什么事;留下购物发票并记账,回忆买了什么、花了多少钱,对照发票整理账本;每天看《新闻联播》,回忆前一天新闻内容。

抑郁管理:保持积极乐观的心态,关注情绪,重视情绪,阿尔茨海默病高危人群定期进行抑郁筛查,确诊后尽早用药。

保持良好的睡眠习惯:夜间上床和早上起床时间规律,鼓励规律的白天户外活动,每天至少半小时。白天睡眠时间短于半小时,13时后避免睡觉。失眠者以非苯二氮卓类为首选治疗药物。

特殊感觉(视听觉)障碍管理:定期筛查老年人视力及听力,及时矫正屈光不正、白内障,并及时佩戴助听器等。

脑外伤管理:尽早对脑外伤老年人进行认知康复训练。

树立正确观念,养成健康生活习惯,保持情绪稳定,当身体出现变化时,不要自认为是衰老的正常表现,应到医院进一步诊断与鉴别。

过有品质的晚年生活

◎宁日

老年人退休以后怎么过?数字时代,越来越多老年人开始跟年轻人一样“赶潮流”,日子越过越“时髦”。

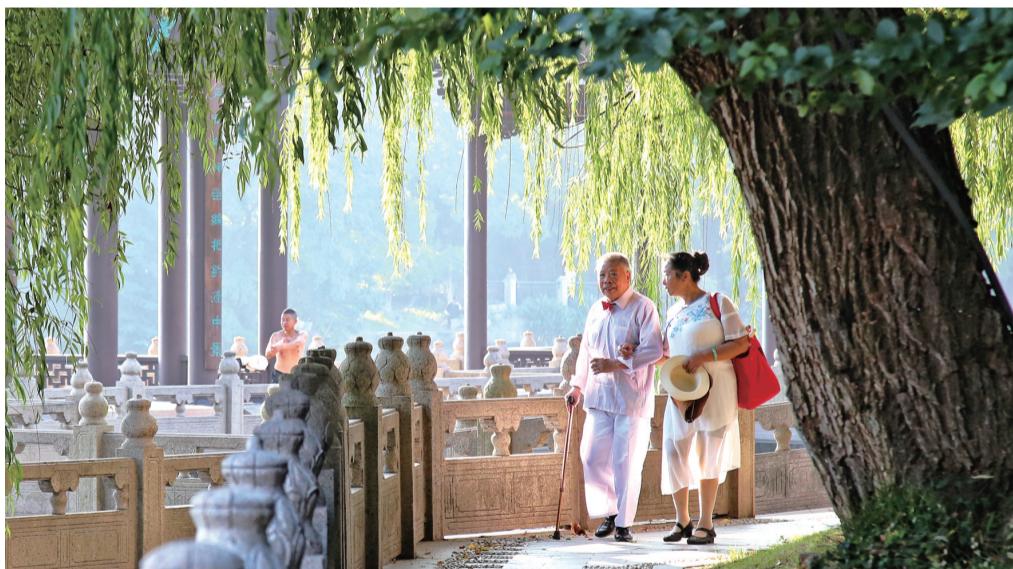
不久前,在宁夏老年科技大学开班式上,一名学员说:“我们也可以做视频博主,不求有多少粉丝,只愿乐在其中!”一个“乐”字,体现了她热爱生活、享受生活的精神面貌,也让我们看到了当下老年群体不再满足于老有所养,而是对老有所学、老有所乐、老有所为有了更多追求。

兴趣爱好不分年龄,只要肯学习,永远都不晚。随着老年人的学习需求日趋多样化,老年大学也应与时俱进,为银发课堂不断提供新内容。比如,宁夏老年科技大学开设了智能手机应用、手机摄影等课程,帮助老年人更好接轨数字生活,融入互联网世界。如今,越来越多的老年创作者活跃在社交平台,用短视频和直播等方式记录、分享他们的美好生活。网络社交平台不再是年轻人的“专利”,“银发族”同样可以成为玩转生活的“弄潮儿”。

从老有所养到老有所学、老有所乐、老有所为,背后折射出的正是老年人从更关注物质养老到注重精神养老的新趋势和新变化。“十四五”时期,我国人口老龄化进入快速发展阶段,预计到2025年,60岁及以上老年人口将达到3亿人,占比将超过20%。面对老年人口规模日益增大、老龄化程度不断加深的现状,如何更好满足数量庞大的老年群体日益增长的美好生活需求,是社会普遍关注的焦点,也是亟须有效解决的社会问题。

有需求就要有回应,有问题就得想办法。如今,许多地方都开办了老年大学,用优质教育资源助力老有所学;一些地方出台政策,鼓励老年人发挥余热,实现老有所为;还有一些地方推出不少适老化项目,提升老年人生活品质,为老有所乐创造良好环境。这些举措很有针对性,也产生了明显成效。但离满足“银发族”对老有所学、老有所乐、老有所为的更高追求仍有差距。让老年人过上更有品质的晚年生活,需要全社会的共同参与和支持,更需要来自家人的温暖陪伴。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。期待在全社会的共同努力下,老有所养能有更多可能,老有所学、老有所乐能成新时尚、新潮流,更多老年人能在一日三餐之余,让生活过得有“知”更有“味”。



晚晴
◎木子

中国老年医学学会发布《老年医院建设基本要求》

◎蒋子龙

在近日召开的中国国际服务贸易交易会(以下简称“服贸会”)“2023中国国际康养健康产业发展论坛”上,《老年医院建设基本要求》正式发布。

《老年医院建设基本要求》由中国国际老年医学学会发布,新里程健康集团与北京老年医院、中国老年医学学会老年医疗机构管理分会、新里程健康集团洛阳新里程医院等15家单位联合起草。

《老年医院建设基本要求》提出了老年医院的建设原则,规定了老年医院在床位和床单元、建筑设施、科

室设置、人员配备、医疗设备配置、制度建设、文化建设、信息化建设方面的基本要求,适用于新建、改建和扩建的老年医院。

新里程健康集团首席执行官林杨林说,打造成熟的康养产业,探索创新型康养产业中国方案,能够有效助力国家应对人口老龄化。目前,新里程健康集团以医疗服务为发展引擎与产业入口,构建医疗集团、康养集团、医药集团和保险公司“四位一体”的健康产业格局,医疗和康养总床位数达到3万张。集团推进“医疗+保险”“康养+保险”协同,形成

“医、康、养、保”连续服务产业链,将通过打造区域医疗集团、创新多位一体的养老服务体系、助力构建多层次社会保障体系等路径,探索“四位一体”健康产业格局融合发展的康养产业城市样本。

据悉,新里程健康集团在老年医院建设和医养结合领域进行了深入的探索和实践,构建了“防病+控病+治疗+康复+养老”五位一体的“防、控、治、康、养”模式,实现医疗能力与运营能力、医疗支撑与综合照护、医疗机构与养老机构的“三个结合”。