

健康大数据

关注“世界老年痴呆日”

缺乏睡眠或增患病风险

高智商人士更易老年痴呆？



今年9月21日是第22个“世界老年痴呆日”。老年痴呆症，又称阿尔茨海默病。据估算，国内目前约有800万至1000万老年痴呆症患者。随着老龄化程度不断加深，预计到2050年，中国将有3000万此类患者。目前我国老年痴呆逐步呈现年轻化趋势，不少四五十岁的中年人就已出现记忆力障碍、方向感缺失等老年痴呆症状，一些教授、高工尤其甚。老年痴呆真的更“青睐”高智商人群吗？第二军医大学附属长征医院神经内科副主任尹又教授表示，这是一种误读。人们之所以认为高智商人群更容易患老年痴呆，与其较高知名度有一定关系。此外，从事脑力工作的人，年轻时因脑力过度透支而造成的失眠、焦虑等，也会增加日后患老年痴呆的风险。

睡眠不足或引发老年痴呆

如今晚睡在年轻人中是普遍现象，熬夜也似乎成为习以为常的事情。他们往往意识到该睡觉了，但就是“舍不得”睡，再刷刷朋友圈，打打游戏，逛逛微博，总得到半夜两三点才恋恋不舍地进入梦乡。虽然第二天起床时无不对昨天熬夜感到懊悔莫及，但晚上却依然将熬夜进行到底。

尹又教授对此指出，长期睡眠不足会使体内有害物质积聚。“一般而言，睡眠少于7小时，大脑就会开始释放有害物质。当睡眠不足6小时，有害物质将成倍增长。长期如此，将为日后患上老年痴呆埋下隐患。”

不少上班族因为平时工作忙，通常选择在周末偿还“睡眠债”，这

是否有什么用呢？尹教授表示，即使用几晚的充足睡眠来恢复体力，熬夜的有害影响依然存在。“很多人在周末补觉后，反而感觉人更累了，凡事都提不起兴趣，这其实就是超出个人承受极限的表现。”尹教授建议，晚睡、熬夜应尽量力而行，一旦发觉熬夜的影响超出了个人所能承受的极限，都应改变生活作息。

家人关怀可延缓疾病进程

根据第二军医大学附属长征医院记忆障碍专病门诊数据显示，近年来，随着社会对于老年痴呆症的日益关注，老年痴呆症的就诊率增加了2-3倍。然而，在患者的居家护理方面仍存在些许误区。

部分人对于老年痴呆症所表现的临床症状表示不能理解，而忽视对老人的关心和理解。在病人家属中，常有这样的误解，觉得让老人吃

饱喝足就行。然而，尹又教授强调，亲人的关怀和陪伴，才是预防、治疗老年痴呆症的良药。他解释道，退休离群或丧偶者由于长期情绪抑郁、不参与社交活动、缺乏体力和脑力活动等因素，患上老年痴呆症几率十分高。那些不与儿女同住的老年人，由于缺乏情感上的支持，一旦患病后病情恶化也更快。因此，尹教授建议，老人应尽量和家人生活在一起。

照顾痴呆老人对家人而言是一场旷日持久的消耗战，家属为照顾家中痴呆老人而患上焦虑、抑郁的现象也时有发生。尹教授表示，家属首先要保证良好睡眠，同时多关注老人的精神和物质生活，多培养老人一些兴趣爱好，或经常陪老人出去走走，这也是一种压抑后的解脱。疾病早期，家人需严格叮嘱老人按时服药，可有助延缓疾病进程。

“画钟”法判断痴呆倾向

据了解，老年痴呆症起初症状并不明显，通常以健忘、情绪和人格改变开始，随着年龄的增大症状明显加重。而周围人却将老人的怪异、反常行为误认为老年人年纪大、脑子不好使等缘故，没有引起足够的重视，延误了病情。如何才能及时发现家里老人有老年痴呆的倾向？

尹又教授介绍，测试老人是否

痴呆，国际上通用“画钟”法，即要求受检人在白纸上独立画出一个钟，并标出指定的时间，例如，9点10分。具体计分为：(1)画出闭锁的圆，1分；(2)将数字安置在表盘的正确位置，1分；(3)按顺序将表盘上12个数字填写正确，1分；(4)将指针安置在正确的位置（指针上是否有箭头，分针是否比时针长等），1分。画钟试验得4分为正常，3分为基本

正常或轻度痴呆，2分多为中度痴呆，2分以下则已经到重度痴呆。

尹教授解释道，老年痴呆症的记忆力减退与老年人一般健忘有一定区别。老年痴呆早期多伴有空间结构功能和执行功能的减退，因此通过画钟测试就可判断老人空间结构功能和执行功能是否减退，对于及时发现老年痴呆倾向具有较高的准确性和有效性。吴瑞莲

健康跟我走

秋高气爽
走山访水正当时

一边走，一边生活，“旅游改变养老生活方式”新理念获得了许多老年人的追捧。以此来放松心情，丰富老年生活。临近中秋国庆假日，新民健康会员服务中心联合晚宝旅游圈推出国庆老年特惠旅游线路。

沈从文《边城》原型地洪安古城、中国宜居梦幻山城龚滩古镇、乌江百里画廊精华段、爱情疗伤圣地阿依河、蓬江古镇廊桥遗梦濯水古镇、千年惊梦桃花源、地下桃源伏羲洞、梵天净土弥勒道场梵净山，这些养生之都让你尽情体验宜人的气候、天然氧吧、山珍河鲜；包机双飞4日游、5日游，晚宝会员享受超值优惠，70岁以上老年人更有折上折的优惠！

荟萃桂林精华景点，将梦幻山水一网打尽，乘竹筏游览漓江风光，走近诗情画意的山水；游览山水别致的南溪山，寻访桂林经典八景之“南溪新霁”、著名山峰景观南溪玉屏。让你深入观赏阳朔美景；阳朔月亮山特色农家宴，让你尽享当地美食！会员更能享受优惠福利。

主席故里、名声在外的张家界、千年古镇芙蓉镇、中国最美最适合心灵之旅的古城——凤凰古城，人文、自然、历史都在湘西的土地上静候你的到来。一路由导游贴心服务，无购物，无自费景点，60岁以上老人会员优惠价基础上再有大力减扣。

叶雪菲

新民健康会员服务中心热线电话 021-80261680，欢迎来电垂询！

玩转健康圈

新民健康会员服务中心
老票友圈与您相约金秋

新民健康会员服务中心新辟票友圈与您相约，把优惠福利带给会员。

赠票放送抢购

京剧《上海·不可磨灭的记忆》

今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年，《上海·不可磨灭的记忆》专场演出将于9月24、25日晚于天蟾逸夫舞台上演。这场以抗战为主题的纪念演出，将由《1937，上海最后的阵地》、《沉船之夜》、《歌台深处筑心防》三个原创小戏组成。

话剧《活性炭》

身为父母，对于孩子一直在做加法，总认为给得不够；身为子女，对于父母却一直在做减法，即使感到刹那的惭愧。今年中秋，我们在剧场代你给走进剧场的父母献上康乃馨的祝福；《活性炭》将于9月17日-10月4日在上海话剧艺术中心上演。新民健康会员服务中心联合晚宝票友圈特别为会员争取热销剧票36张，快拿起电话拨打会员热线021-80261680报名抢票吧。

大戏好剧优惠

天蟾艺术中心

京剧音乐剧场《月光下的行走》于9月26、27日上演。正值上海京剧院建院60周年，《宇宙锋》、《赵氏孤儿》、《周仁献嫂》、《伍子胥》等国粹京剧，国庆期间名角好戏轮番登场。会员报名购票即享票价七折优惠。上海话剧艺术中心

大型话剧《1977》将于9月24日-10月4日上演。话剧《活性炭》等，会员报名购票即享票价九折优惠。

度金秋，享生活，看好剧，抢福利。新民健康会员服务中心欢迎您来电垂询、抢票，热线电话 021-80261680 叶雪菲

健康一招

入秋倒计时

骑电瓶车谨防风“干”症

进入9月，秋天即将来临，随着昼夜温差的拉大，风也渐渐大了起来。许多骑电瓶车外出的人，尤其是中老年人本身皮肤状况开始下降，在骑车时承受大风，久而久之皮肤就会出现干燥，甚至干裂、发痒的现象。对此，徐汇区中心医院皮肤科主任医师瞿锐表示，在秋冬季节骑电瓶车等易造成皮肤干燥，应注意防护，及时为皮肤补水。

52岁的王老伯平时上下班都骑电瓶车，最近气温有所下降，王老伯身体较为硬朗也没急着多加衣服。但王老伯洗澡时却发现，腿部，尤其是小腿处的皮肤开始起皮

了，洗完澡后更是开始发痒。王老伯担心自己患上了皮肤病赶紧去了医院检查，原来自己患上了乏脂性湿疹。对此，瞿锐主任指出，临近秋季，这样的患者开始增多。她解释，王老伯骑电瓶车上下班，日晒、风吹，再加上变得干燥的气候，很容易导致皮肤干燥、瘙痒。而且，白天气温在30℃左右，仍然会出汗，许多人都维持着夏天每天洗澡的习惯，却还没来得及每天涂抹身体乳，这也就意味着皮肤缺水的情况没有得到缓解，就更易引发皮肤干燥。

预防皮肤干燥最重要的就是

维持皮肤滋润，并减少角质层的水分及油脂散失，保护皮脂功能。瞿锐主任建议，在骑电瓶车时要保护好裸露部位的皮肤，涂抹润肤霜或用衣物隔离。洗澡时应选用温和的最好，是偏弱酸性的沐浴乳避免使用清洁力过强的碱性香皂，还应避免使用太热的水洗澡，并且要适量减少沐浴次数和缩短洗浴时间，洗澡时不要用力刷洗，否则会使得神经更加兴奋，会加重瘙痒。洗澡后趁皮肤还未全干时立刻涂抹上滋润的乳液在四肢等特别干燥的部位，尤其是小腿和手臂，小腿的胫前部是全身皮脂腺最少的部位，所以最容易

发生瘙痒和皮屑，而手臂经常会暴露在空气中，也容易产生干燥现象。

此外，一些女性经常会使用磨砂膏来去除死皮。对此，瞿锐主任介绍，皮肤从刚长成到成为死皮脱落的过程要经历14天左右的时间，频繁使用磨砂膏等对皮肤会造成一定伤害，甚至会导致黑色素分泌增加、肤色出现不均匀、角质层变薄更敏感等现象。因此，专家建议，磨砂膏等深层清洁产品最好半个月至三周用一次，平时要注意补水，减少高热、高糖、刺激性食物，多吃当令的蔬菜水果。

叶雪菲