

老年避坑指南



“撞树锻炼”存隐患

近年来，一些老年人热衷于“撞树锻炼”，认为通过撞击树木可以刺激经络和穴位，达到强身健体的效果。“老年人血管弹性下降，脆性增加，撞树可能导致血管内斑块脱落，引发脑梗、心梗等危及生命的疾病。”北京协和医院康复医学学科主任医师陈丽霞说，撞击力度过大还容易造成肌肉拉伤、颈椎损伤，甚至骨折，尤其是患有骨质疏松、腰肌劳损的老年人，风险更高。此外，树木表面粗糙不平，撞击可能导致皮肤破损，增加感染风险。

(来源:新华社)

大汗淋漓才有效?

春季运动需破除认知偏差

春季气温回暖，人们健身热情高涨。专家提醒，春季科学运动需遵循“适度、多样、渐进、防护”原则，避免盲目锻炼导致损伤。

北京医院内分泌科主任医师潘琦指出，春季运动需破除“大汗淋漓才有效”的认知偏差，每周至少150分钟中等强度运动即可达到锻炼效果，快走、骑行或传统养生操均适宜。此外，血管疾病患者要避免在低温环境下运动；高血压患者应避免需要憋气用力的运动；糖尿病患者要避免空腹锻炼，最好在餐后90至120分钟进行运动。

(来源:新华社)

健康讲座带货?

国家卫健委提示不要轻信

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强日前提示，经常在线上社交平台或线下举办的所谓“健康讲座”“知识分享”等，过程中掺杂商品介绍和推销，或者引导公众添加私信、加入群聊咨询的，通常是伪科普、真带货，大家不要轻信。

胡强强表示，如果发现健康科普方面的谣言或错误信息，公众可以登录国家卫生健康委官方网站的辟谣平台进行举报或查证。

(来源:新华社)

刚放下的东西转头就忘，日用品的名称怎么也记不起，慢慢认不出亲人，逐渐失去自理能力……阿尔茨海默病如同“脑中的橡皮擦”，记忆的迷失，困住了上千万老年人及其家庭。由国家卫生健康委等15部门联合印发的应对老年痴呆国家行动计划提出，到2030年，痴呆防控科学知识基本普及，老年人认知功能筛查全面开展，老年期痴呆风险人群得到早期干预，规范化诊疗机制更加完善。

面对阿尔茨海默病

如何抵御“脑中的橡皮擦”?

新进展:治疗选项在增多

尽管阿尔茨海默病被人类识别出来已有100多年历史了，但这种病的病因迄今并不明确。

目前主流学说认为， β 淀粉样蛋白等在大脑中沉积形成斑块，破坏了神经元，导致患者出现记忆减退、词不达意、判断力下降等脑功能异常和性格行为改变。许多治疗方式也围绕这一机理展开。

3月底，阿尔茨海默病治疗新药

——多奈单抗注射液在国内正式上市。公开的临床试验结果显示，该药物最高可减缓35%的认知和功能衰退。但与之伴随，也有脑水肿等一些潜在副作用。

宣武医院神经内科主任医师王伟介绍，这一新药可通过清除淀粉样蛋白斑块来延缓阿尔茨海默病的进展速度，从而起到一定的治疗作用，将为治疗阿尔茨海默病增加更多选项。

早诊治:让遗忘慢一些

北京市民王先生近日带父亲到北京协和医院神经科痴呆门诊。“父亲最近出现话说不清楚、情绪改变等情况，想来寻求一下医生的专业意见。”

北京协和医院神经科主任医师高晶介绍，阿尔茨海默病不只有“记忆力下降”的症状，如果出现分不清当下的季节、找不到回家的路、叫错东西名字或者说话说半句、性情改变等，都可能是阿尔茨海默病的表现。

“阿尔茨海默病是一个慢性病变，目前很难治愈，但可以通过早干预、早诊治

来延缓疾病进展。”王伟说，轻度的阿尔茨海默病患者可通过认知训练，让大脑保持在较好状态，对于适用相关药物治疗的患者，早期用药也能发挥更好作用。

王伟提示，如出现阿尔茨海默病相关症状，要及时就诊，获取专业帮助，既不能轻视，也不要因认为“无药可医”而延误治疗。

根据《中国阿尔茨海默病报告2024》，我国阿尔茨海默病患者的一年内就诊率约30%，认知率较此前有了大幅提高。

多关爱:更好守护“老小孩”

河北省保定市居民张女士，照护患有阿尔茨海默病的母亲已有十余年。她总结出了一些小技巧——给家中的常用物品贴上标签、在母亲衣服上缝上写有家人手机号的标签……对抗阿尔茨海默病，一半靠医疗，一半要靠家庭和社会的温度。

“耐心倾听、给予患者足够的理解和共情很重要。”北京协和医院老年医学学科主任医师康琳说，与患者交流时，要保持耐心，给予他们充分的表达空

间，同时使用简单明了的语言、控制语速，确保患者能够理解对话内容，还可以利用肢体语言、面部表情等非语言方式传达关爱与支持。

此外，可以通过看老照片、听老歌等方式，帮助患者回忆美好的往事，增强情感联系；通过拼图、积木等简单的益智游戏，锻炼患者的手眼协调和思维能力；设置提醒工具，帮助患者记忆重要事项。

(来源:新华社)



我们在一起，就是最好的礼物

2025年《济宁晚报》订阅热线



2342876 2210000 2343377