

# 老年人记忆力差可能和7种因素有关

■ 万吉刚

随着年龄增大,很多老年人发现自己的记忆力越来越差,买菜算错账、出门丢钥匙、儿女提醒的事情总是容易忘……专家提醒,如果老年人长期记忆力衰退,可能和7种因素有关,在日常生活中需要通过调整生活方式来缓解。

## 记忆力衰退注意以下原因

### 高血压

高血压患者到一定病程时,会出现动脉硬化并逐渐加重,易引起脑部组织缺血和梗塞。时间一长,相应部位脑组织支配功能出现明显障碍。所以,有高血压的老年人要注意经常测血压,避免心情剧烈起伏,并坚持服用降压药。

### 打鼾

老年人打鼾严重可能患了阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。研究显示,阻塞性睡眠呼吸暂停综合征60岁以上老年人发病率达30%,75岁以上发病率甚至超过50%。老年人出现睡眠呼吸暂停问题,会有白天嗜睡、注意力不集中、记忆力减退等表现。专家提醒,爱打鼾的老年人可尝试调整生活方式,如戒烟限酒、睡觉侧卧。

### 甲亢

患甲亢时间长可能出现神经衰弱、易亢奋、失眠等症状,严重者记忆力减退,常忘记物品存放地点,大脑长期处于弱兴奋状态,活动不能持久,易



疲劳。建议谨遵医嘱服药,少食多餐,避免辛辣刺激性食物和烟酒,此外还要控制高纤维食物的摄入。

### 甲减

甲状腺机能减退的老年人多有精神抑郁、记忆力差、反应迟钝等表现,需注意饮食上忌吃海鲜、辣椒等,黄豆、卷心菜、油菜、木薯、核桃等也要少吃。

### 缺乏维生素B<sub>12</sub>

随着年龄增加,人体难以从食物中吸收足量的维生素B<sub>12</sub>。身体缺乏维生素B<sub>12</sub>的老年人,记忆力衰退最快。维生素B<sub>12</sub>多存于动物类食品中,可以适当多食用牛、羊、猪肉。老年人还可以在医生指导下服用维生素

B<sub>12</sub>补充剂,建议每天摄入2.4微克。

### 抑郁

严重抑郁会导致脑细胞减少,记忆力快速下降。规律运动、家人关心、老友聚会、参加社会活动,都对预防老年人抑郁有一定作用。老年人平时不妨下下棋,玩些填字游戏,参加老年大学课程,这些都有助于预防抑郁。

### 睡眠不足

老年人睡眠浅、容易醒,睡眠质量普遍不高。睡眠不足会带来记忆力下降、头晕、乏力等问题,长期如此会增加阿尔茨海默病的发生概率。建议老年人设置固定入睡时间,睡前2小时不吃东西,保持卧室安静且光线、温度适宜。

## 5个习惯提高记忆力

### 晒太阳

众所周知,适度的阳光照射对人体有很多好处,包括维生素D的合成等。此外,人们还发现阳光照射对神经系统也有一定程度的影响,例如适度的日光照射可以改善人们的情绪和认知。

### 健走

有氧运动能活化小脑、促进思考、提高认知和信息处理的速度。有氧运动很简单,健走即可。美国伊利诺大学研究发现,只要每周健走3次、每次50分钟就能使思维敏捷。

### 冥想

适当冥想可以减少焦虑,改善脑部血流量。闭上眼睛,大拇指按小拇指,想象运动后美好的感觉,深呼吸30秒。然后大拇指按无名指,想象任何喜欢的事物30秒,然后再按中指回想一个受关爱的时刻30秒,最后按食指回想一个美丽的地方30秒。

### 主动和别人打招呼

主动和别人打招呼不但有助于人际互动,降低忧郁症风险,而且主动打招呼,有助于提高老年人脑力。

### 多吃绿色食物

绿色食物主要是叶菜类蔬菜,能帮助老年人抵御认知障碍,降低记忆力丧失的风险。此外,美国哥伦比亚大学的研究发现,鱼肉、坚果和橄榄油也有同样的作用。

## 借助数字听诊技术可监测早期肺部病变

新华社北京电(记者 王秉阳)5月31日是世界无烟日,世界卫生组织数据显示,全球烟草流行每年使近600万人丧命。专家表示,有充分的证据说明吸烟和肺癌等疾病关系紧密,为了有效预防肺部病变,目前可以通过数字听诊进行科学监控,进而早期诊断。

“我们应用数字听诊设备对1000余名健康吸烟人进行了研究,结果显示,医生听诊结论完全正常,但是应用计算机分析后,吸烟者的肺音物理指标有明显变化,这意味着数字听诊多种肺音指标可灵敏反映吸烟者肺部的早期损伤。”中日友好医院呼吸中心主任医师、国家远程医疗与互联网医学中心临床听诊专家委员会主任委员刘国梁教授表示,肺部听诊音声学性质变化应是

吸烟所致肺部损害的早期事件,肺部听诊音分析可以作为吸烟肺部早期损害的监测指标。“也就是说,应用数字听诊技术可以检测到吸烟者肺音的早期变化,及早介入诊断,可有效防控肺部疾病的发生。”

该项目数字听诊技术是来自中日友好医院承担的国家重点研发计划重大非传染性疾病防控重点专项2016年度项目《慢阻肺稳定期分级预防质量控制策略研究》(2016YFC1304602)课题研究成果转化。该数字听诊技术利用声学原理,通过数字听诊器采集人体心音、肺音、肠鸣音等,上传至数字听诊平台,医生结合患者客观信息可快速科学地做出医学判断和疾病诊断。

数字听诊还为远程分级诊疗及远程首诊等提供了技术支持。刘国梁介绍,目前数字听诊设备可通过网络实时传输实现实际临床听诊的效果,并可实现一人采集,多人同时听诊。除音频文件采集外,平台还能提供肺音特征频谱图、波形图、3D频谱图、诊断指标表、诊断结果等呼吸健康图形可视化文件,供医生实时诊断。通过数字听诊服务平台,还可以实现远程实时高清晰度的数字听诊,达到远程医疗听诊实地化要求。

“随着数字听诊技术的推广应用,数字听诊技术服务将有力推进远程医疗实地化进程和慢病及健康管理以及智慧医疗等相关项目的落地实施。”刘国梁说。



## 梳头养生也要把握时机

■ 江宁

“欲发不脱,梳头千遍”。梳头不仅可以养气活血,还能促进秀发健康生长。

梳头养生,把握“时机”很重要。一日梳3次,即清晨、午后、临睡前。每天的清晨起床梳洗后,用10分钟时间梳头,前后左右,顺梳头发,从额头到颈部梳理,由轻到重,由慢到快,心神安定,专心梳理。午饭后,利用5分钟时间梳头,方法同清晨,重新活络头部血脉,持续刺激头部穴位。晚上临睡前,再利用10分钟按上述方法梳理,夜间的梳头动作可轻慢迟缓一些,抛开一切心事杂念做头部推拿,使睡眠的感觉更好、质量更高。

## 预防甲状腺结节注意饮食和情绪

新华社长沙电(记者 帅才)近年来,甲状腺结节的发病率上升,预防甲状腺结节,应注意科学饮食,避免情绪波动太大,避免生活中的不良刺激,定期进行甲状腺功能和甲状腺彩超检查。

南华大学附属长沙市中心医院内分泌科主任邵挥戈介绍,甲状腺是人体最大的内分泌腺体,维持甲状腺激素平衡,有助于保持人体正常的新陈代谢水平。出现甲状腺结节的常见原因包括

长期缺碘、正常甲状腺组织过度增生、甲状腺退行性变、放射暴露史、遗传因素、甲状腺炎症等。大部分甲状腺结节患者没有明显症状,只有当结节较大时,可能对颈部有压迫症状,引起呼吸困难、吞咽困难。

湖南省人民医院乳腺甲状腺外科主任医师张超杰告诉记者,很多人在体检时查出患有甲状腺结节,甲状腺结节包括恶性结节和良性结节。大多数良

性结节不会发展成癌,在发现甲状腺结节可疑恶性时,应持续随访观察或进行甲状腺穿刺。

邵挥戈建议,预防甲状腺结节,应摄入适当的碘量,多吃蛋白质食品,不要吃过多辛辣食物,不要抽烟、喝酒,保证良好的睡眠,经常进行运动,避免情绪过度波动;定期做甲状腺功能和甲状腺彩超检查,一旦发现患上甲状腺结节,不要太紧张,应遵循医嘱进行科学治疗。