

# 注意6点和失智老人和平共处



老年人患上失智症,常常会出现记忆力衰退、语言障碍、判断力和思考力衰退等症状,丧失日常活动和自我照顾能力,性格及情绪也会发生改变。此时,要与他们和平共处,就需要在理解他们的基础上,有技巧的沟通、交流。

**1. 一次只问一个问题。**和失智老人沟通,首先要确定老人听觉、视觉是否正常,必要时可进行一次全面的检查。尽量减少家庭环境中容易让老人分心的因素,如噪声、混乱的陈设、太多人的环境等。与他们交流时,要面对面、保持目光接触,可以直接称呼名字,但讲话要慢、吐字要清楚,一次只问一个问题,要避免使用复杂的长句子,着重讨论一些具体的事情,而非抽象的想法。交谈过程中,不要打断他们讲话,除非患者有听力问题,不必大声讲话;不要去纠正错误或与之争论、质疑、下命令。

**2. 学会运用非语言交流。**当失智老人丧失语言沟通能力时,通常会藉由一些非语言的方式来表达想法,因此,应像观察婴儿的需求那样,从患者的身体语言、含糊不清的语言甚至是叫喊声中体会患者的意图与需求。同时,家人也要注意自己的身体语言,要传达尊重和关爱,比如在老人觉得舒适的情形下,可藉由一个拥抱来表达温暖、关怀。

**3. 辅助记忆方法。**把失智老

人自己的照片及其和亲属的合照等放大,摆在显眼位置,可以经常提醒他们记住亲人。在不同房间的房门上做不一样的标记或漆上醒目的颜色,也可以帮助他们记忆。

**4. 引导规律作息,建立“睡前仪式”。**尽量在固定时间引导失智老人起床、就寝、用餐,养成规律生活模式,并留意不要在白天过久睡眠。若失智老人日夜颠倒情形严重,建议渐进式调整,每一天将规定动作提早10~20分钟,直到失智老人回到正常作息。看护人也可帮助失智老人建立“睡前仪式”,如让老人执行某一动作时,便知道睡觉时间到了。

**5. 白天多户外活动、增加日照时间。**适量日照有助于生理时钟的正常运作,即使没有带失智老人外出晒太阳,也应注意家中采光,让失智老人能够规律地接收光照。增加白天的活动量,还可

消耗老人体力,让晚上较好入睡。行动能力尚可的失智老人,照顾者可尝试将其带至日间照护中心或社区活动中心,参与中心安排的各种活动,引导失智老人动脑并活动身体;若失智老人参与团体活动的意愿不高,则可观察长辈的喜好,安排其有兴趣的活动。

**6. 营造熟悉的环境,降低不安感。**配合老人的喜好,将家中布置成他们习惯、感到舒服的环境,也可播放音乐、保持室内光亮,减少患者的不安。晚上睡觉时留盏小夜灯,则能避免失智老人半夜醒来时感到害怕,或因光线不佳而摔倒。

鉴于失智症是种复杂的生理和精神疾病,治疗效果难以立竿见影。建议照顾者日常详细记录长辈的生活作息,通过专业精神科医师分析患者的睡眠模式,并探索出更适合患者的作息调整办法。(据《生命时报》)

## 别被“抗幽牙膏”忽悠了

近日,国家药品监督管理局发布提示,目前市场上有一些名称冠以“牙膏”的热销产品,宣称具有“抗幽门螺杆菌”“通过抗幽门螺杆菌去除口臭”等功效。这些产品很多不是真正意义上的牙膏。那么,什么是牙膏?牙膏能治疗疾病么?这里提醒广大消费者注意以下几点:

### 牙膏不能宣称具有医疗作用

牙膏是指以刷牙的方式作用于人体牙齿表面,起到辅助清洁作用的半固体制剂。牙膏具有美化、保护牙齿及周围组织等功效。根据2021年1月1日起实施的《化妆品监督管理条例》规定,牙膏参照普通化妆品的规定进行管理;牙膏按照国家标准、行业标准进行功效评价后,可以宣称具有防龋、抑牙菌斑、抗牙本质敏感、减轻牙龈问题等功效。但是,牙膏不能明示或者暗示具有医疗作用,不能进行虚假或者引人误解的功效宣称。目前,国家药监局正在抓紧制定专门针对牙膏管理的部门规章《牙膏监督管理办法》,并将推动该规章尽快出台。

### 牙膏宣称“抗幽门螺杆菌”缺乏科学依据

幽门螺杆菌主要存在于人体胃部,没有证据证明,通过使用牙膏刷牙能够对存在于胃部的幽门螺杆菌产生影响。此外,口腔是由多种细菌等微生物共存的复杂环境。有研究显示,口腔中可能存在的幽门螺杆菌主要集中在唾液和菌斑内。口腔中的幽门螺杆菌与牙周病、口臭、胃癌等消化系统疾病的相关性尚缺乏循证医学证据的支持。宣称具有“抗幽门螺杆菌”的牙膏等产品可能添加了广谱抑菌剂。如若长期大量使用广谱抑菌剂,可能导致口腔内菌群紊乱,不利于口腔健康。

最后,提醒广大消费者:牙膏不是药品,牙膏不能替代药品治疗疾病。如果患有疾病,建议遵医嘱进行治疗。(据《人民日报海外版》)

## 鸡蛋最好每天一个 血脂高蛋白吃半个

许多人害怕胆固醇高,吃鸡蛋往往不吃蛋黄。北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生教授提醒,鸡蛋所含的脂肪、维生素和矿物质主要集中在蛋黄上,如果不吃蛋黄,就浪费了很多营养素。蛋黄中的脂肪以单不饱和脂肪酸(油酸)为主,磷脂含量也较高,但蛋黄中铁的利用率仅为3%左右。

鸡蛋的重量一般在45~55克之间,《中国居民膳食指南(2016)》推荐,成人平均每天蛋类摄入量为40~50克,每天一个鸡蛋,每周鸡蛋不超过7个。马冠生建议,对于高血脂患者,可适当减少蛋黄的摄入量,比如吃一个蛋清,但蛋黄可减半。而且鸡蛋最好安排到每天都吃,而不是集中到某一餐食用。(据《中国妇女报》)

## 纠正姿势 散步锻炼才有效

散步是最便捷的锻炼之一,但要注重细节才能从中获得最大益处。近日,美国MSN网站总结了6种常见的错误散步姿势。

**向下看:**上背部会向下弯曲,影响下背部自然曲线,造成肌肉紧张和疲劳。

**落地太重:**如果每一步脚都用力踩踏地面,会对结缔组织和关节造成机械应力。

**大跨步行走:**为加快行走速度,你可能把步子迈长,而不是变快。研究表明,大跨步行走会大大增加脚踝、膝盖和髌关节承受的压力。

**脚趾向外:**超重人群走路时双脚分开距离较宽,脚趾易朝向外侧,以更好支撑体重。

但此姿势会给关节带来更多压力,增加受伤风险。走路时,脚趾应直指向前方,两脚落地时的垂直间距不超过臀宽。

**未调动核心肌群:**核心肌肉群能帮助身体保持直立,将力量从下半身转移到上半身,并协调身体左右运动。如散步时没调动核心肌肉群,就有可能下背部摇摆和肩膀前倾。

**忘记摆臂:**研究发现,散步时限制单臂或双臂摆动,会降低锻炼者的步行速度和步幅,从而减少散步时燃烧的热量。但无需夸张摆动手臂,自然摆动即可。

(据《生命时报》)