

# 这些症状,可能是阿尔茨海默病前兆!

9月21日是世界阿尔茨海默病日。

阿尔茨海默病,是一种神经系统退行性疾病。随着人口老龄化程度不断加深,我国60岁及以上老年人中,约有1000万名阿尔茨海默病患者。

## ■阿尔茨海默病有哪些症状?

阿尔茨海默病主要表现为记忆力减退、语言表达困难、判断力下降、情绪波动等症状,严重时会导致患者丧失日常生活自理能力。

专家介绍,判断是否患有阿尔茨海默病,需要结合系统的认知功能评价。如果老年人出现记忆力下降,一般来说有两种可能性:一是随着年龄增长所导致的良性健忘,二是阿尔茨海默病的早期表现。

首都医科大学宣武医院主任医师唐毅介绍,老年人的良性健忘,主要表现为忘细节、记大事。比如忘记

要买菜的菜名,但是还记得买菜这件事,经过提醒后能够想起来。

而阿尔茨海默病早期的遗忘,往往更为显著,比如刚说过的话就忘,一天重复问同一个问题,家属提醒之后也想不起来。同时性格变得淡漠或者急躁,熟悉的家务也经常出错,说话变得词不达意。如果同时出现这些表现,就要高度怀疑是阿尔茨海默病的早期,尽早到医院就诊。

## ■出现脑萎缩就是阿尔茨海默病吗?

很多老年人在体检时经常会查出脑萎缩,便担心以后会得阿尔茨海默病。

专家介绍,阿尔茨海默病会导致脑萎缩,但是发现脑萎缩,并不等于会患阿尔茨海默病。脑组织随着年龄增长出现体积缩小,是一种

生理现象,就像岁数大了皮肤会出现皱纹一样。

阿尔茨海默病的脑萎缩和生理性的脑萎缩区别主要有两点:萎缩部位不同。阿尔茨海默病的脑萎缩,优先累及的是与记忆力相关的海马区域,同时波及到大脑皮层。而生理性的脑萎缩通常表现为全脑弥漫性轻微缩小,没有“重点累及的区域”。

阿尔茨海默病的脑萎缩速度要明显快于生理性脑萎缩,同时还经常伴有记忆衰退、分不清时间地点、学习新事物能力下降等表现。而生理性的脑萎缩程度比较轻微、进展速度也非常缓慢。

## ■地中海饮食可降低发病风险

专家介绍,目前阿尔茨海默病还没有特效药物,临床治疗的主要目标是改善患者症状,延缓疾病进

展。从年轻的时候就要养成良好的生活习惯,如控制体重、戒烟限酒,规律睡眠、坚持运动、均衡饮食等。要保持活跃的社交,培养长期的兴趣爱好,如绘画、阅读。同时还要注意控制好高脂血症、高血压、糖尿病等心脑血管疾病。

最新研究显示,地中海饮食有助于降低阿尔茨海默病的发病风险,尤其是遗传风险较高的人群。

地中海饮食的特点是高摄入植物性食物(如全谷物、豆类、蔬菜、水果)、优先选择健康脂肪(如橄榄油)、适量摄入鱼虾等优质蛋白、控制红肉摄入量,适量饮用葡萄酒,并搭配发酵食品(如酸奶、奶酪)。同时也要注意,所有的饮食要均衡,比如糖尿病、高血脂等患者,在选择食材时,应根据医生建议适当调整饮食的比例。(据央视报道)

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

**广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651**

**地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心**

**乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交**

**遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让**

**乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交**

### 工程项目债务清算的公告

内蒙古自治区环境影响评价有限公司年产能300吨双氟磺草胺/年产300吨双氟磺草胺项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:

1、环境影响报告书征求意见稿全文及公众意见表的网络链接如下:链接:<https://pan.baidu.com/s/1A72orRNEZKFLvJwpFwcew>,提取码:743y

2、征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。也可能包含评价范围之外的公民、法人和其他组织。

3、公众提出意见的方式和途径:公示期内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

4、建设单位联系方式:联系人:薛海军,电话:13614733092

5、环评单位联系方式:联系人:徐工,电话:15947132894,邮箱:15547188381@qq.com

6、公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日内

### 债务清偿公告

淮南市八方电缆厂:

因无法与贵公司取得联系,我局(单位名称:内蒙古自治区广播电视台局,统一社会信用代码:111500000115128101,联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区成吉思汗大街1号,联系电话:0471-4590061)无法向贵公司直接履行还款义务。

现就相关债务事宜公告如下,截至公告日,我局尚欠贵公司债务本金人民币壹万伍仟叁佰元整(¥15300),债务形成依据为我局与贵公司于2013年7月27日签订的《内蒙古广播影视数字传输中心电线、电缆及光缆设备采购项目货物采购合同》(合同编号:ZS-QCGD-H-2011-004包号06)。

请您自本公告在北方新报刊登次日起30日内,持以下有效凭证原件及复印件与我局取得联系,协商具体还款事宜:1.债权主体身份证明(企业法人营业执照、法定代表人身份证件及授权委托书等);2.案涉购买合同及补充协议;3.送货单、验收单、发票等债权形成的相关凭证;4.其他能够证明债权合法有效的材料。若逾期未联系,我局将依法向公证机构申请提存,以履行还款义务;若提存条件不具备,将通过诉讼方式明确履行路径。届时我局已依法履行还款义务,相关债务视为清偿完毕,清偿责任终止。若办理提存,我局将通过原公告载体另行公告提存情况及领取方式。

特此公告。

债务人:内蒙古自治区广播电视台局 日期:2025年9月20日

呼和浩特市再生资源总公司债务核销公告

债务人:呼和浩特市再生资源总公司,统一社会代码:911501041141519901

注册地址:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区大东园37号(供学校4楼)联系人:张一鸣,电话:15335555936

就下列債務核销事宜公告如下:债权人:张涛、兰飞、段其东、王彦来、武根顺、柏震海、阎俊清、乌兰托亚、乌晨光、任英玲、闫筠、陈瑞、赵剑、苏和、王杏花、任兰捷、王秀芳、陈桂兰、张淑珍、石珍、郭海英、高五一、王春芳、张召亮。以上24名债权人已失联超过20年。根据《民法典》第575条,债权人长期失联视为默示免除债务。申报期限:自公告之日起7日内债权人带上佐证材料来我公司核实清查。逾期未申报则债务正式核销,本公司不再承担责任。

债务人(签名):呼和浩特市再生资源总公司

呼和浩特市再生资源总公司债务核销公告

债权人:呼和浩特市再生资源总公司,统一社会代码:911501041141519901

注册地址:内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区大东园37号(供学校4楼)联系人:张一鸣,电话:15335555936

就下列債務核销事宜公告如下:债权人:张涛、兰飞、段其东、王彦来、武根顺、柏震海、阎俊清、乌兰托亚、乌晨光、任英玲、闫筠、陈瑞、赵剑、苏和、王杏花、任兰捷、王秀芳、陈桂兰、张淑珍、石珍、郭海英、高五一、王春芳、张召亮。以上24名债权人已失联超过20年。根据《民法典》第575条,债权人长期失联视为默示免除债务。申报期限:自公告之日起7日内债权人带上佐证材料来