阿尔兹海默症

人们常提及的疾病，多数人避无可避的梦魇——老年痴呆，学名为“阿尔兹海默症”，今天就来大致剖析一下关于阿尔兹海默症的预防与缓解：

1：关于阿尔兹海默症

阿尔茨海默病（AD）是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征，病因迄今未明。65岁以前发病者，称早老性痴呆；65岁以后发病者称老年性痴呆。该病可能是一组异质性疾病，在多种因素（包括生物和社会心理因素）的作用下才发病。从目前研究来看，该病的可能因素和假说多达30余种，如家族史、女性、头部外伤、低教育水平、甲状腺病、母育龄过高或过低、病毒感染等。

2：浅谈有关于阿尔兹海默症的预防

（1）针对老年性痴呆的发病规律进行预防

与老年性痴呆相关的很多危险因素与人们平时的生活方式有关，因此预防老年痴呆应从中青年做起。如养成良好的饮食习惯、休息习惯和用脑习惯，尽量避免患上一些慢性疾病，包括高血压、糖尿病，还应控制血脂、避免脑外伤等。

（2）重视营养，均衡饮食

多食用三高（高蛋白、高维生素、高纤维素）和三低（低脂肪、低糖、低盐）食品，戒烟、戒酒。合理安排一日三餐，保证人体所需的营养成分，防止体重增加，避免使用铝制炊具等。

（3）坚持适度的锻炼，减缓大脑的衰老

经常做适度的有氧运动，可以增进循环系统健康，促进足够的氧气供应大脑，保持脑细胞代谢旺盛。手的运动对大脑是一种良性刺激，可增加脑血流量，满足大脑的需求，因此老年人应频繁活动手指。

（4）调控情绪，保持良好心态

老年人尽量避免不良心理刺激，学会自我控制和调节情绪。遇事要想得开，不以物喜，不以己悲，保持一颗平常心。心理上的年轻是一剂最好的健脑良药。

（5）老有所为，勤于用脑

人要活到老，学到老，用脑到老，在生活中不断有所创造。老年人要多走出家门，多参加社会活动。平常要常看有益的书报杂志、影视节目，练练书法、学学绘画，或与人对弈、弹拉歌曲，也可学电脑、学外语、玩智力拼图和模型等。

（6）注意老年性痴呆的早期疾病信号

如发现记忆力减退、判断力差、书写困难、言语障碍、人格改变等，要尽早就医。

（7）有关一些医学杂谈

据专家研究介绍，打麻将对于一些中老年朋友是非常好的预防阿尔兹海默症（老年痴呆）的方法，不推荐上瘾，但通过每一天的适度娱乐，的确会大大降低阿尔兹海默症的发病率。此方法已通过医学界的权威认证，确认了此方法的可信度。

3：浅谈有关于阿尔兹海默症的缓解

通过一段时间的走访与观察，俄罗斯方块可以极好的开发患者沉寂已久的脑细胞。对比之下，祖玛和连连看的效果明显要稍弱于俄罗斯方块，参与对比的初期患者在通过试验过后记忆力有了明显的短暂提高。