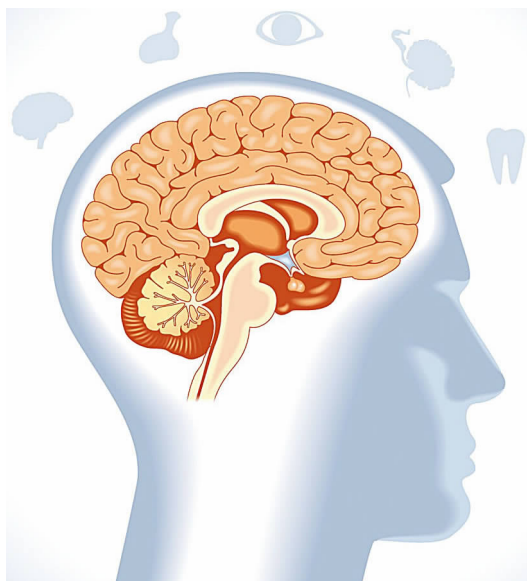


# 人到中年

# 这些脑部疾病重点防

大脑，可以说是所有器官中最为复杂的一部分了，也是所有神经系统的中枢，就像一个部队里的“司令”，指挥着各个组织协调运作。因此，一旦大脑出现衰老甚至病变，机体其他功能也必将受到影响。9月16日是中国脑健康日。脑供血不足、脑梗、帕金森病、阿尔茨海默病……这些中老年人常见的脑部疾病容易导致认知、运动等方面功能障碍甚至威胁生命，给家庭带来沉重负担和痛苦，该如何预防、应对？



## 头晕、昏沉欲睡 可能是脑供血不足了

生活中很多中老年人经常反复出现头晕、头痛、乏困、嗜睡等症状，且常有易怒、失眠多梦、四肢无力、麻木、耳鸣、听力下降等发生。这些都可能是脑供血不足的表现。

脑供血不足属中老年人的多发病，致病的主要原因包括动脉血管内膜硬化、增厚、狭窄、血液黏稠，颈椎疾病、低血压也可能导致脑供血不足。

中医认为，脑供血不足病因是肾虚髓空。针对脑供血不足，可采用综合治疗方法，包括使用预防血栓形成的药、稳定斑块的他汀类药物等。患者经过中医体质辨识后，可用中药等方法调理，还可采用颈部按摩、艾灸、定向药透等，改善脑供血不足。

## 迈慌张小碎步 警惕是帕金森病

帕金森病的病变部位在人脑的中脑部位，该处有一群神经细胞叫黑质神经元，它们通过合成一种“多巴胺”的神经递质，对大脑的运动功能进行调控。当多巴胺神经元变性死亡达50%以上时，就可能出现帕金森病的症状。

震颤、肌肉强直、动作迟缓和姿态异常，是帕金森病常见的四大典型症状。静止性震颤是帕金森的主要症状之一，多在静止时、休息时明显，运动时减轻或消失。帕金森病患者走路时，往往起步困难，一旦起步，就不容易停下，迈着慌张的小碎步。另外，患者还会出现肌肉僵直，初期感到某一肢体运动不灵活，并逐渐加重，运动迟缓。

目前，帕金森病并不能根治，治疗目标是减轻症状，延缓进程，提高生存质量。治疗方法主要包括药物、脑深部电刺激和康复训练等。

## 记不住回家的路 当心阿尔茨海默病

记不住回家的路，炒菜放了几遍盐……如果家中老人有些反常，不一定是记忆力变差的自然现象，还可能患了老年痴呆。

老年痴呆早期的一个表现是记忆障碍，可表现为丢三落四、总忘记刚发生的事，经常犯糊涂。很多人认为老年痴呆症治与不治都一样，这是一大误区。事实上，治与不治、早治与晚治差别很大，早期治疗可以延缓病情。

因为大脑一旦损伤了，很难逆转，虽然目前还没有特效药能够完全治愈，但是能通过改善生活方式以及药物治疗和控制，最大限度地帮助患者改善认知功能、延缓大脑的萎缩和疾病的发展，延长生命。

## 脑梗，中老年人的“头号杀手”

在易发的脑部疾病中，脑梗可称为中老年人健康的“头号杀手”。

脑梗临床主要表现为偏瘫、一侧身体感觉障碍、语言障碍、吞咽困难、认知障碍，严重者可昏迷甚至造成生命危险。一旦发生肢体无力或发麻、感觉异常、流口水、吐字不清、意识迟钝、呕吐甚至昏迷等，都应在最短时间内到医院就诊。除年龄、性别、家族遗传史等因素外，很多脑梗可以说是三高、烟酒、少动等坏习惯“养”出来的。

控制好血压、血糖对预防脑血管病非常重要。有些高血压患者并没有明显不适感，便认为血压高一点没关系，只要没有症状就不用管。“这种想法是错误的。等到高血压出现头晕等症状时，就已经晚了。无症状高血压的患者很多都是突发脑出血等意外，送入医院才发现血压过高。”

## 频繁咬舌头，小心是脑梗

如果老年人频繁地咬舌头，上楼时容易踩空，那就要引起注意了，有可能是腔隙性脑梗塞的前兆。腔隙性脑梗塞，即腔梗，它是由于脑部深处微小动脉因硬化发生闭塞，导致缺血性微梗死，进而引起深部脑组织点状缺血、坏死、液化，形成一个或多个小孔隙。

腔梗患者大多没有明显症状，即使有临床症状表现也较轻，如头昏头痛、乏力、肢体麻木无力、无原因跌倒、口齿不清等，以单纯运动型轻偏瘫和纯浅感觉型为最多见，大多可以自然缓解。

腔梗是中老年人常见的脑血管疾病，高血压、糖尿病、高脂血症、动脉粥样硬化、吸烟和饮酒等，都是腔梗的危险因素。发现陈旧性腔隙性脑梗塞后不要过分紧张，但也不能任其发展。腔梗虽然临床上症状表现轻微，但是腔梗患者再发脑卒中的几率明显增加。发现有陈旧性腔隙性脑梗死，说明患者可能脑动脉有硬化，应严格将血糖、血脂、血压等指标控制在正常范围。

## 大脑最喜欢你这样做

老人平时可多进行有氧运动，比如打太极拳，还可多读书看报，接受新的资讯，积极参加社区活动，对延缓大脑退化也很有帮助。

及时戒烟、减少饮酒量，多吃绿色果蔬及鱼肉、少吃甜食和红肉。

将体重维持在健康水平。一定要控制好血压、血糖、血脂等脑血管疾病的风险因素。

(银晚)

14  
新科普  
Dazhou Guangbo Dianbian Bao  
2020年9月18日  
编辑：唐肖潇

公益广告

创国家森林城市  
建生态宜居达州

达州广播电视报 宣