

# 不妨带老人做个记忆体检

北京晚报记者 杨绪军

最新的人口普查数据显示,我国65岁以上老年人达到1.91亿人,占比13.5%。数字很宏观,而北京中医药大学东直门医院记忆门诊主任时晶则有更直观的感受——老年痴呆患者越来越多了。10年前,医生要走出门去找患者,现在,仅东直门医院一年筛查的老年痴呆患者就有上万人。老年痴呆是仅次于心脑血管病的健康杀手,时晶建议子女要多加留意,一旦父母出现记忆力减退的情况,应及时带他们来记忆门诊,做一次“记忆体检”。

## 判断是否患病 不能随意下结论

东直门医院病房楼二层,有间不起眼的“神经心理学测评室”,两台电脑、几张桌子、几把椅子便是全部“家当”。

来自平谷区的孙女士正在电脑上做着一道连线测试。看着妈妈眉头紧皱地答题,女儿小许的心里很不是滋味。她发现最近妈妈总犯糊涂,房门经常忘了关,关

了门又把钥匙落在家里,电视开得很大声,生活乱了套。一个小时后测评结束,成绩21分,孙女士被初步判定为轻度阿尔茨海默病。

认知筛查是“记忆体检”最核心的环节。东直门医院在门诊和病房各设了一间心理测评室,每个人的测评时间至少1个小时,“认知筛查是非常专业的医疗行为,是正常衰老下的记忆力下降?还是老年痴呆的一个发展阶段?需要通过专业的认知量表来区分,绝不是聊聊天就能下结论的。”时晶解释。

进行认知筛查前,测试者还需要做几个辅助检查,比如头颅核磁共振来判断海马体是否萎缩,通过血液检查来排除有没有严重的贫血、微量元素是否缺乏等。此外,还要了解代谢情况。“结合身体检查和认知筛查,医生才能回答两个问题:是不是痴呆?如果是,属于什么类型?”时晶说,老年痴呆的类型很多,包括阿尔茨海默病、血管性痴呆、额颞叶痴呆、路易体痴呆等,一次认知筛查就像一场考试,高一

低一分都可能影响诊断结果,这是个复杂的过程。

## 诊断患病轻重 捕捉“蛛丝马迹”

在东直门医院记忆门诊,患者刘女士正在“画手表”。副主任医师魏明清要求的时间是10点40分。画完一个圆后,刘女士慢慢标上各个时间点,可在最后画时针分针的时候“卡壳”了。

“画手表是一个非常简单便捷的判定方法,轻度患者可能分不清时针分针,中重度的可能连12个数字都不知道要标在哪里。”

如何判断老年痴呆的轻重程度?时晶介绍,老年痴呆的发展有个基本的路线,先损伤的是记忆,然后是语言、视空间,最后才是执行能力。

门诊里,魏明清经常让患者算一些简单的数学题,比如大于3小于5的数字是多少,这类简单的问题往往会难倒一群老人,“因为他们已无法理解这种语言的意思。”另一个表现是,有的老人跟家人聊

天的时候想喝水,可指着一个杯子却说不出话来,因为想不起来“杯子”这个词。

“不少家属跟我抱怨,说老人经常不敲门就跑到自己房间来了,特别尴尬。其实这是视空间定位出现问题。”魏明清说,出现这种情况时往往疾病已经进展到中度,有些老人甚至在家里都找不着卫生间。

记不住事、说不清字、找不到地儿,最后带来的是执行力大幅下降,有的患者甚至做不出几十年常做的饭菜。对于痴呆病情的轻重程度,从医30多年,时晶积累了不少让患者露出“蛛丝马迹”的好办法,比如会让患者复述刚刚说完的一段故事,或者突然问讲过的内容,或是让患者试着伸一下舌头。“事实上,不少痴呆患者很难完成伸舌头的动作。”

## 对付老年痴呆 家庭配合更重要

每天接诊的患者不计其数,但最让时晶心疼的是那些坐在面前

不愿说话、暗自神伤的老人。“目前治疗老年痴呆的药物种类很有限,明确诊断后往往需要家庭的配合。如果家属放弃,患者的认知下降非常快。”

门诊里,田女士正笑着跟时晶打招呼。“现在闺女可听话了,每天下班后都跟我打打牌,女婿回来,我们还有机会打打麻将。”听到这话,时晶不住地点头赞同。培养患者兴趣爱好,对于缓解老年痴呆很有好处。时晶说,痴呆老人会有情绪的反复,有时可能还会莫名其妙发脾气,这时最怕的就是淡漠。“有的家属干脆把老人往电视前一‘放’就不管了,其实老人根本没在看电视,电视演了什么,多半老人都答不上来。”此外还需要让患者处在相对平稳和安全的环境中。时晶说,不建议此时搬家或者进行长途旅游。

在记忆门诊,时晶看到过太多因为没有及时诊断而慢慢丧失生活能力的老人。为了避免遗憾,她建议65岁以上的老人,每年都要进行记忆体检。

(上接一版)完成时代赋予的崇高使命。

## 我们这个时代成功的选择

2007年金秋十月,北京。2200多名代表齐聚人民大会堂。这不仅是7300多万中国共产党党员庄严的全国代表大会,也汇集着全国人民的殷殷期待,吸引了世界各国的关切目光。

此时的中国,经济总量跃至世界第四位,人民生活总体达到小康水平,政治建设、文化建设、社会建设取得举世瞩目的成就。

中国的发展,不仅使中国人民稳定地走上了富裕安康的广阔道路,而且为世界经济发展和人类文明进步作出了重大贡献。

“改革开放以来我们取得一切成绩和进步的根本原因,归结起来就是:开辟了中国特色社会主义道路,形成了中国特色社会主义理论体系。高举中国特色社会主义伟大旗帜,最根本的就是要坚持这条道路和这个理论体系。”胡锦涛同志在党的十七大报告中指出。

“中国特色社会主义理论体系,就是包括邓小平理论、‘三个代表’重要思想以及科学发展观等重大战略思想在内的科学理论体系。”这是改革开放近30年来党的理论创新与实践创新相结合的伟大成果,是党带领人民不懈奋斗中经历新考验,获得新经验,引发新觉醒的系统总结,是党对旗帜问题认识的进一步深化,从“思想理论”扩展为“道路”“理论体系”的有机统一。

实践孕育思想,思想指导实践。从创新实践中走来的基层党代表对“中国特色社会主义”深有感触、满怀深情。“实践一再证明,坚持中国特色社会主义道路和中国特色社会主义理论体系,既是一种必需,也是我们这个时代成功的选择。”中共十七大代表、模范法官宋鱼水说。

## 科学发展,从加速发展到又好又快

党的十七大召开之前,我国的国内生产总值年均增长10%以上,经济效益明显提高,财政收入连年显著增加;能源、交通、通信等基础设施和重大工程建设成效显著;载人航天飞行成功实现。

不过,发展之中有隐忧:长期形成的结构性矛盾和粗放型增长方式尚未根本改变;社会主义市场经济体制初步建立,同时影响发展的体制机制障碍依然存在,改革攻坚面临深层次矛盾和问题。

任何社会的发展进步,都是在不断解决矛盾和问题的过程中实现的。“正是在科学分析和把握我国发展的阶段性特征的基础上,以胡锦涛同志为总书记的党中央,着眼于把握发展规律、创新发展理念、转变发展方式、破解发展难题,提出了科学发展观。”原中共中央党史研究室副主任李志杰说,科学发展观来自实践,又指导实践进一步发展。

科学发展观,既是对发展问题的总的看法,又是解决发展问题的总的办法。党的十七大把科学发展观写入党章,充分体现了党对中国特色

社会主义发展规律认识的深化。

“我们处于战略机遇期,也是矛盾凸显期,耽误不得,也失误不起。”“从‘加速发展’,到‘又快又好’,再到‘又好又快’,党对发展的认识不断深化,对经济全局的驾驭更加成熟。”“我国已具备支撑经济又好又快发展的诸多条件,关键要在‘好’上狠下功夫。”在党的十七大上,科学发展观成为代表们热议的高频词。

新思路带来新转变,新实践迈上新台阶。从关注数量增长,到更加注重质量效益;从经济、政治、文化建设“三位一体”,到积极构建社会主义和谐社会;从单纯追求经济增长到强调“以人为本”“全面协调可持续”“统筹兼顾”……科学发展观落实到经济社会发展的各个方面,成为各方面制度更加完善、社会更加充满活力而又安定团结的国家,成为对外更加开放、更加具有亲和力、为人类文明作出更大贡献的国家。这是党的十七大确定的全面建设小康社会奋斗目标,也是人民对未来的美好向往。

## 用汗水浇灌收获,以实干笃定前行

历史的发展,远比任何宏大的书写更发人深思。

“到二〇二〇年全面建成小康社会目标实现之时,我们这个历史悠久的文明古国和发展中社会主义大国,将成为工业化基本实现、综合国力显著增强、国内市场总体规模位居世界前列的国家,成为人民富裕程度普遍提高、生活质量明显改善、生态环境良好的国家,成为人民享有更加充分民主权利,具有更高文明素质和精神追求的国家,成为各方面制度更加完善、社会更加充满活力而又安定团结的国家,成为对外更加开放、更加具有亲和力、为人类文明作出更大贡献的国家。”这是党的十七大确定的全面建设小康社会奋斗目标,也是人民对未来的美好向往。

2021年2月25日,在全国脱贫攻坚总结表彰大会上,习近平总书记庄严宣告:“经过全党全国各族人民共同努力,在迎来中国共产党成立一百周年的重要时刻,我国脱贫攻坚战取得了全面胜利,现行标准下9899万农村贫困人口全部脱贫,832个贫困县全部摘帽,12.8万个贫困村全部出列,区域性整体贫困得到解决,完成了消除绝对贫困的艰巨任务,创造了又一个彪炳史册的人间奇迹!”

今天,在中国共产党的坚强领导下,我们同心协力、顽强奋战,一张蓝图绘到底,不断用汗水浇灌收获,以实干笃定前行,交出这张精彩答卷。

习近平总书记指出:“历史充分证明,中国共产党和中国人民不仅善于打破一个旧世界,而且善于建设一个新世界。展望未来,中国的发展前景无限美好。”

今天,在中国共产党的坚强领导下,我们同心协力、顽强奋战,一张蓝图绘到底,不断用汗水浇灌收获,以实干笃定前行,交出这张精彩答卷。

# 身体最不能缺5种矿物质

生命时报特约记者 张艳红



矿物质,又名无机盐或灰分,遍及人体各个部位,是我们身体里的“营养宝藏”。它们占比较小,却是生命所必需,多了少了都会对身体造成损害。如何通过合理饮食摄入充足矿物质呢?

现在越来越多的人服用钙、铁、锌、硒等补充剂。矿物质对机体健康不可或缺,补充矿物质最好的途径是从日常膳食中获得,其实平时只要做到食物多样化、饮食均衡,一般不会发生矿物质缺乏。一些特殊群体,如孕妇、老年人、素食者、婴幼儿,以及处于特定健康状况的人群,适当服用矿物质补充剂可以带来健康益处。服用前应先到医院进行指导,确定缺乏后,再在医生指导下服用相关补充剂。切忌随意服用,以免造成某种矿物质过量,对其他矿物质产生拮抗作用,影响其他矿物质的吸收。比如过量的钙会对膳食铁、镁、锌的吸收有明显抑制作用。

**补钙:**常吃奶制品和豆制品,少吃盐。我国居民长期钙摄入量不足,建议多吃含钙量高的奶制品、豆制品、绿叶菜、芝麻等。膳食中食盐摄入过多不仅增加高血压的

发生风险,还会让人们丢失更多的钙。食盐的咸味来自于钠,而钠和钙在人体肾小管重吸收过程中存在竞争关系,钠摄入量增加会相应减少钙的重吸收,增加尿钙排泄。由于我国居民食盐摄入量普遍超过6克的推荐量,因此应尤为注意钙的补充。

**补铁:**适量吃红肉、动物内脏等,多吃新鲜果蔬等富含维生素C的食物。膳食铁的存在形式主要有血红素铁(二价铁)和非血红素铁(三价铁)两种,前者有效吸收率为15%~35%,存在于动物肝脏、动物血液、红肉、鱼类等动物性食物中;后者的有效吸收率仅为2%~20%,存在于油菜、苋菜、菠菜等植物性食物中。维生素C具有酸性、还原性,可将不易被吸收的非血红素铁(三价铁)还原成血红素铁(二价铁),并与铁整合形成可溶性小分子,促进非血红素铁的吸收。建议补铁者平日多吃些新鲜果蔬等富含维生素C的食物。

**补碘:**碘盐不可替代,沿海地区也需要吃碘盐。日常膳食中,海带、海米、鱼虾及贝类食品的含碘量较高,碘盐是稳定提供碘的最佳食品,适合绝大多数人。调查显

示,沿海地区居民膳食中的碘84.2%来自碘盐,来自于各类食物(其中海带、紫菜和海鱼共占2.1%)的碘仅占13.1%,来自于饮用水的碘占2.7%。如果食用无碘盐,97%以上的居民碘摄入量将会低于推荐摄入量,居民碘缺乏的风险很大,因此,沿海地区也需要普及碘盐,以保证碘摄入。

**补锌:**常吃贝类鱼虾等动物性食物,儿童尤需重视。通常来说,植物性食物含锌较低,动物性食物如贝类、鱼虾、红肉、动物内脏等含锌量较高。蛋类、豆类、燕麦也是锌的良好来源。调查显示,我国少年儿童儿童的缺锌率高达50%左右,因此应更加重视给孩子补锌。

**补硒:**常吃海产品和动物内脏,富硒食品没有神奇功效。常见的富硒食品主要为海产品、动物内脏,有些坚果也富含硒,如腰果等。富硒米、富硒鸡蛋、富硒茶……近年来,富硒食品卖得很火,商家宣称其能够抗癌、治疗多种疾病。对于缺硒的人群,吃富硒米、富硒鸡蛋等富硒食品,有些补硒作用,但商家宣传的抗癌、治疗多种疾病的神奇功效是不靠谱的。

(上接一版)已完成10个。争取资金150余万元,推动希望社区、龙盛社区空巢老人帮扶机制试点项目落地,及时为空巢老人提供帮助。重点做好残疾人就业技能培训;积极开展“春风送岗位”行动,新增就业636人,累计为7家小微企业申报创业贷款154万元,有力促进和改善了企业和群众的生产生活;引导非公企业和

## 扎实推进党史学习教育

社会组织党组织开展助学活动,为3名贫困家庭学生捐赠8000元。该街道确定环境整治类项目11个,已完成7个。该街道在拆除违章建筑、清理建筑及生活垃圾、清除小广告、绿化美化上下功夫,开展卫生整治活动20余次,清理库克纳河河道20次,辖区环境显著改善。针对套管小区

“毁绿种菜”问题,积极开展义务植树活动,累计植树2000余株。同时,确定旧有小区改造项目5个,已完成2个。按照全市工作安排,该街道今年改造老旧楼房46栋,筹备成立业主委员会,全面摸清违建和仓房底数。并开展大走访活动,了解居民改造愿望,为顺利实施改造项目做好前期准备。

儿童青少年近视防控不是小事,病理性近视如果治疗不好有可能致盲、致残。为进一步呼吁全社会关注儿童青少年眼健康问题,近日,全国防盲技术指导组组长、首都医科大学附属北京同仁医院眼科中心主任王宁利围绕儿童青少年人群近视现象及怎样矫治等问题,向网友进行了详细解答。

## 儿童青少年近视不容忽视

近年来,我国儿童青少年近视率居高不下,近视低龄化、重度化日益严重,严重影响孩子们的身心健康。

为何小小年纪就会近视?

王宁利指出,近视主要与遗传因素和环境因素有关,单纯性近视也叫做“学校近视”,它一般是环境压力导致的。与遗传相关的往往是高度近视,还有一些有明显并发症的近视。

王宁利提醒,如果存在以下情况:父母双方有近视、父母一方有近视、父母一方是高度近视,那么,在孩子眼睛的护理、关照方面,要比别人下更多的功夫。

## 了解单纯性近视与病理性近视

据了解,近视眼种类很多,在医学上一般分为低度、中度、高度三类。300度以内是低度,中度是300~600度,600度以上是高度。

王宁利介绍,上述划分方法存有一些问题,病理性近视和单纯性近视其实是家长、老师、社会、医疗单位更应该关注的问题。

他表示,600多度的近视,虽然进入了高度近视的行列,但是眼底

没有发生病理性改变的时候,还处于单纯性近视。一旦近视眼的发生导致了眼球的解剖结构改变,眼底出现脉络膜萎缩,出现了新生血管,周边视网膜格子样变性,甚至视网膜劈裂等等,就叫病理性改变。

值得注意的是,病理性改变会把近视眼从近视转向疾病。王宁利进一步解释道,近视眼是一种状态,但病理性近视是一种疾病,这时候再不防不治,可能会致残致盲。

## 近视要尽早发现 尽早矫治

“90%的眼病只要早发现,都有早期干预的措施,眼科疾病最适合从公共卫生层面进行群体防治。”王宁利说。

那么,如何能够尽早发现孩子的近视问题呢?

王宁利表示,“近视”是指看远看不清,看近看得非常好。掌握这一条,就可帮孩子自查。例如,孩子总眯着眼睛看东西,这可能是近视或者近视加散光的开始。另外,孩子出现频繁眨眼、看东西靠得越来越远等奇怪现象时,都应引起家长高度重视。

王宁利建议,儿童青少年一旦佩戴眼镜,每半年或一年要到医院或者国家规定的验光配镜中心进行屈光度检查。

针对家长普遍关心的近视预防问题,王宁利建议,家长可多带孩子去户外活动,“目”浴阳光。它不仅防止孩子近视,对已经近视的孩子也可以延缓其度数增长。同时他提醒,户外活动既要有“户外”,也要有“活动”,不能用室内代替户外,也不能在户外却不活动,二者缺一不可。

# 为加快疫苗接种助力!

陈席元 徐鹏航

国家卫健委日前通报,全国新冠疫苗接种超8亿剂次,这样的成绩来之不易。从7亿剂次到8亿剂次仅用6天,这样的速度令人惊叹。你我添砖加瓦,免疫长城正在加快形成。

当前,21个新冠疫苗进入临床试验阶段,我国新冠疫苗研发速度与数量始终处于世界第一方阵;疫苗产能加速释放,日接种量可达2000万剂次以上;管理部门精准调配,统筹各地疫苗供应。

为了便民利民,推进全人群接种,临时接种点、流动接种点、重点场所上门接种齐头并进;重点行业人群、重点单位人群、重点地区人群一扩再扩。新冠疫苗接种加速推进的背后,是无数人的默默奉

献,他们可敬、可爱,值得你我真心点赞!

然而,近期出现的本土病例也表明,防控形势依然严峻。目前,我国新冠疫苗使用人群已覆盖18岁以上,接种者年龄最大超过了100岁。专家已经对3至17岁人群使用疫苗的安全性和有效性进行了论证,经国家有关部门批准后,也会根据需要在这一人群中推广。

专家预计,我国到今年年底前完成至少70%的目标人群接种。当前,全球疫情不容乐观。尽早形成国内免疫屏障,让疫苗最大程度惠及群众,巩固疫情防控成果,应接尽接,刻不容缓。让我们加快速度,再献一“臂”之力。

(摘自新华网)

# 城市有活力 市场有生气

(上接一版)全面落实“六保”任务,统筹推进疫情防控和海洋经济发展示范区建设,生产生活恢复正常秩序,经济社会发展保持总体平稳,基本完成“十三五”规划目标任务。全市工业总产值同比增长1.3%,工业用电量达7.4亿度。规模以上工业增加值同比增长0.9%;完成固定资产投资36亿元,同比增长8%;城镇和农村常住居民人均可支配收入分别达到28380元、14600元,同比增长2%和3%。

根据日前公布的长春市第七次全国人口普查公报显示,全市总人口为239359人。其中,居住在城镇的人口为189760人,占全市人口的比重(城镇化率)为79.28%;居住在乡村的人口为49599人,占20.72%。与2010年第六次全国人口普查相比,城镇人口增加15405人,乡村人口减少17823人,城镇化率提高7.16个百分点。全市人口中,人口分离人口为109335人。其中,省内人口分离人口为85813人,跨省流入人口为23522人。与2010年第六次全国人口普查相比,人口分离人口增加48209人,增长78.87%。其中,省内人口分离人口增加45136人,增长

110.96%;跨省流入人口增加3073人,增长15.03%。

人口的有序流动让城市更有活力,也进一步激发了市场活力。2020年,珲春市场主体登记4793户,新设市场主体户数在延边州位居第三位,较2019年增长32.77%。其中,企业新设974户,2019年增长17.07%。全市登记私营企业954户,占企业新设户数的97.95%,具有市场主体发展代表性。按行业分类分析,登记超过50户的行业有:批发和零售业326户、建筑业162户、租赁和商务服务业129户、制造业94户,较2019年分别增长21.64%、63.64%、50%、22.08%。批发零售业增长最多,建筑业增速最快。

2020年,珲春市幼儿园、小学、初中、高中在校学生人数分别为4364人、11686人、5135人、3144人。其中,小学阶段学生在校人数同比增幅为3.88%。2020年全市机动车保有量77908辆,同比增长4.47%。其中:大型汽车3195辆,小型汽车47294辆,摩托车24888辆。全市新增就业人数3199人,农村转移就业人数11720人。