

为何阿尔茨海默病患者愈来愈多？

■ 于一生

阿尔茨海默病指的是小脑萎缩引发的老年性痴呆症。据我国相关数据显示,50岁以上中老年人,总体数据有35.8%患了阿尔茨海默病,这个数据非常惊人,并且逐年增加。

为何阿尔茨海默病患者越来越多？

很多人也产生了这样的疑问,随着年龄的增长,大家也变得越来越焦虑,担心自己在中老年的时候突然引发阿尔茨海默病。

案例：智商高的人不会得阿尔茨海默病？

小区的李老先生在前段时间便被查出患有阿尔茨海默病,李老先生年轻的时候也是一名高材生,毕业以后,工作多年,成为了大学教授。

如今桃李满天下,在老年退休的时候却突然查出这样的病,李老先生的家人也感到很意外。

据了解,李老先生是一个智商很高的人,并且博学有才华,平时更是练得一手好毛笔字,怎会得这样的病呢?

相信很多人都会把这样的病跟智商挂钩,认为智商高一点的人,在老年便绝对不会患阿尔茨海默病。

于是李老先生的家人带着他去了好几家医院复查,最终都得到了相同的结果。

医生表示：阿尔茨海默病并不是智商越低,越容易得,这和他们平

时的生活习惯有一定的关系,但也有其它因素存在。

这位老先生平时可能喜欢抽烟,长年的抽烟不但影响了他的肺部,也影响了他的脑神经,才导致这位老先生引发阿尔茨海默病。

听了医生的话之后,李老先生的家人恍然大悟。

我国患有阿尔茨海默病患者的数量逐年增加,这究竟是因为什么呢?

这个病的产生与年龄相关,通常出现在中老年人身上,临床表现为记忆力衰退。

近年来,阿尔茨海默病的患者人数呈现出愈来愈多的趋势,这引起了广泛的关注和担忧。

那么,我们为何见证了阿尔茨海默病患者人数的增加呢?本文将探讨其中的原因和影响。

1. 人口老龄化

随着我国医疗技术的进步和生活条件的改善,人口老龄化成为当今社会的一个突出问题。

老龄化人口的增加意味着阿尔茨海默病的患病风险也随之增加。年龄是阿尔茨海默病的主要危险因素之一。

随着人们的寿命延长,老年人中阿尔茨海默病患者的数量自然会

增加。

2. 遗传因素

遗传因素在阿尔茨海默病的发病中扮演着重要角色。一些特定的基因突变与阿尔茨海默病的发生有关。

近年来,随着基因研究的深入,人们对阿尔茨海默病的遗传机制有了更多的认识。

一些人可能携带与阿尔茨海默病相关的遗传变异,这增加了他们患病的风险。

3. 生活方式和环境因素

生活方式和环境因素对阿尔茨海默病的发生和发展也有一定的影响。

不健康的生活方式,如缺乏锻炼、吸烟和酗酒等,可能增加阿尔茨海默病的风险。

同时,一些环境因素,如污染、毒素暴露和压力等,也可能对大脑健康产生负面影响。

4. 其他健康问题

阿尔茨海默病与其他健康问题之间存在一定的关联。

例如,高血压、糖尿病和心血管疾病等慢性疾病与阿尔茨海默病之

间存在着复杂的相互作用。

这些健康问题可能导致血液供应不足或炎症等病理过程,从而增加了阿尔茨海默病的发生风险。

5. 诊断和认识度提高

随着人们对阿尔茨海默病认知的提高和诊断技术的不断改进,越来越多的患者被及早诊断出来。

过去,一些轻度的记忆问题可能被认为是正常老化的一部分,而现在人们更加重视早期的认知问题,并寻求专业的帮助。

因此,患者的增加可能部分归因于诊断的提高和对阿尔茨海默病认识的增加。

6. 社会节奏和心理压力

现代社会的快节奏生活、高强度的工作压力和社交媒体的兴起等因素可能导致人们面临更多的社会和心理压力。

长期的压力和焦虑状态可能对大脑产生负面影响,增加阿尔茨海默病的风险。

由此可见,阿尔茨海默病与中老年人一些行为习惯有一定的关系。

蒲公英全身是宝,但不是人人都能喝! 喝错了伤身,记住“3不喝”

■ 民福康

《上医本草》中记载,蒲公英不仅是一种常见的野生蔬菜,花蕾、根、叶子可以用于生吃、炒食、做汤喝,还是一味不可多得的中草药,全草都可供药用。因为具有利尿消肿、清热解毒、散结通淋之功效,所以比较适合那些有热淋涩痛、肝火上炎、乳痈内痈等病症的人用来泡水喝,由此可见,蒲公英全身是宝。但也并非人人都能喝!喝错了反而伤身,喝之前请务必记住以下“3不喝”!

不能乱喝蒲公英水

所谓的不乱喝就是指不要擅自将某些东西用来搭配蒲公英一同泡水喝,因

为它毕竟是中草药,喝错了反而伤身。

从中医角度来讲,蒲公英性寒,味苦,可以归肝经与胃经,不适合与同性或者大寒的莲子心、黄连等中药材,以及性质相反或者大热的生姜、肉桂等中药材一块泡水喝。无论是寒上加寒,还是寒热交替,其实都不利于我们的身体健康,容易刺激、增加胃肠道疾病的发生风险,所以要特别注意。

不能多喝蒲公英水

适量喝些蒲公英水、蒲公英汤等,可为机体带来维生素A、维生素B、维生素C、蒲公英素、蒲公英醇、钾、钙、铁、镁、

碳水化合物等多种所需要的营养成分。

但是,由于蒲公英性质寒凉,所以不适合大量或者长期用它来泡水喝,以免用量过大后,引起腹痛、腹泻、恶心、呕吐、反酸等消化道不良反应。

不是所有人都能喝蒲公英水

1. 脾胃虚寒的人不适合喝

脾胃虚寒主要指脾胃阳气不足,容易出现畏寒怕冷、手足冰凉、大便溏稀、腹痛、舌淡胖嫩等一系列寒症,饮食上一般推荐吃偏温的食物,避免吃凉性的食物,包括蒲公英。

如果患者没有好好听医生的话,经

常喝蒲公英汤、蒲公英水,则会进一步加重脾胃虚寒,出现一吃寒凉的东西就会腹痛、腹泻的情况,从而不利于身体尽快恢复。

2. 阳虚内寒的人最好别喝

阳虚内寒主要会导致患者畏寒怕冷、小便清长、大便溏薄、面色苍白等,平时在生活中应注意加强保暖,避免受凉,多吃温热性质的食物,少吃或者不吃寒凉性质的食物,以免加重这些寒证,延长机体恢复时间等。所以,存在阳虚外寒情况的人也不适合喝蒲公英汤、蒲公英水。

3. 过敏体质的人应谨慎喝

蒲公英中含有一定的过敏原,部分体质特殊的人食用、饮用蒲公英后,容易出现皮肤红肿、瘙痒、风团等过敏反应。因此,本身属于过敏体质的人,应谨慎喝蒲公英汤、蒲公英水,一旦出现过敏症状,建议积极就医。