

# 健谈老人变得少言寡语，一查得了阿尔茨海默病 早防早治，为遗忘的人生“踩刹车”

林爷爷今年75岁，6年前记忆力明显下降，家人以为林爷爷是因正常衰老而导致记忆力减退，就没引起注意。直至不久前，林爷爷回家迷路，在路上跌倒骨折后就医，经过诊断，被诊断为阿尔茨海默病。

“目前，我国有近1000万的阿尔茨海默病患者，65岁以上人群发病率为5%，每增加10岁，发病率就增加5%，80岁以上的患病率高达30%。”江门市五邑中医院老年病科主任韦继政介绍，随着人口的老龄化，我们很难阻止阿尔茨海默病的发生，但早期防治、早期筛查可以为遗忘的人生“踩刹车”，将大大延缓痴呆的发病时间，提高患者的生活质量。

文/图 江门日报记者 梁爽  
通讯员 黄玉妍 刘森



医生为阿尔茨海默病患者检查身体。

## A 及早筛查，可有效预防阿尔茨海默病发生

阿尔茨海默病，是一种早期很难辨析的、隐匿起病的、进行性发展的脑部疾病。其早期表现有记忆力下降，以近期记忆力减退为主，特别是经常忘记刚刚发生的事情，不能完成熟悉的工作，表达能力下降，找不到家，性格改变，变得糊涂、多疑、抑郁等，变得不爱社交，对原来的爱好失去兴趣。

“在我们接诊的阿尔茨海默病患者中，很多都是疾病发展到‘痴呆期’才到医院就诊，痴呆早期症状常常与正常衰老相混淆，从而被患者自己或家人忽视。”韦继政表示，及早到医院专科完善阿尔茨海默症风险评估筛查，是有效预防及早期识别的重要方法。我们可以通过简易智力状态检查量表(MMSE)，简便地测试下这种记

忆力下降、认知能力下降的状态，属于生理性退化还是生病了。因此，韦继政鼓励患者家人尽早带患者前往医院专科就诊，通过详细全面评估，结合神经影像学检查综合判断病情。

吴婆婆今年72岁，是该院老年病科的“老病号”。细心的家人发现，原本热情、健谈的吴婆婆，最近几个月开始少言寡语，连平时热爱的广场舞也拒绝参与。于是，家人带着吴婆婆到该科门诊就诊，通过综合评估明确诊断为阿尔茨海默病。针对吴婆婆的个体情况，医生制定个性化的中西医结合治疗方案，辅助以中医特色疗法(针灸、活瓷灸等)，再加上专业的护理调摄。经过1个月的系统治疗后，吴婆婆终于重展笑颜，重新投入广场舞的队伍里。

韦继政说，阿尔茨海默病的病程呈进行性发展，家人及照护者的帮助需贯穿整个病程周期，包括帮助患者从饮食、运动及生活习惯等多方面入手。韦继政呼吁，关爱老年人，关注阿尔茨海默病，鉴别正常衰老和痴呆早期，发现症状及时就医。

## 医学指导

韦继政：  
江门市五邑中医院老年病科主任、主任医师，从事神经内科临床工作37年，从事重症医学10年，内科基础扎实，临床经验丰富，擅长脑血管疾病的因型施治及康复、中枢神经系统感染性疾病、中枢神经系统变性疾病(如多发性硬化)的诊治以及肌肉疾病(多发性肌炎、皮肌炎)的诊治，对老年病诊治积累了丰富的经验。



## 阅读延伸

### 阿尔茨海默病的十大早期预警信号

《2021年世界阿尔茨海默病报告》阐述了痴呆早期的十大预警信号。韦继政提醒，当发现家人出现以下症状时，及时陪同家人到综合医院的老年病科、神经内科等专科就诊：

1. 记忆力下降，以近期记忆力减退为主，特别是经常忘记刚刚发生的事情。
2. 不能完成熟悉的工作，如司机经常走错路，银行职员数不清钞票，厨师不知如何炒菜等。
3. 语言障碍，表达能力下降，甚至以“替换”方式表达简单的词语，如“用来吃饭的东西”代替“筷子、勺子”等。
4. 对时间、地点搞不清楚，有时会搞混年月日、白天黑夜，在熟悉的地方迷路。
5. 判断力下降，如买东西总是出错等。
6. 理解力下降。
7. 经常放错物品，如碗筷放在床上，鞋子放在餐桌上。
8. 情绪或行为的改变，突然生气或哭泣等，也有可能异于平常的行为，如随地吐痰、不付钱购物等。
9. 性格改变，变得糊涂、多疑、易激动、抑郁、粗暴等。
10. 兴趣丧失，变得不爱社交，对原来的爱好失去兴趣，从而退出社交活动。

## 柿子大量上市 医生教你健康吃法



柿子虽好吃，但不能过量。

“柿柿”如意、“柿柿”顺心、心想“柿”成……红彤彤的果子，一个个讨喜的寓意，大量成熟上市的柿子，受到市民热捧，成为当下讨喜美食。

家住蓬江区的吴女士很喜欢吃柿子，平日到菜市场，看着一颗颗成熟的柿子，她总会买上一些。柿子好吃，但依旧有让吴女士担心的事情。前几天她看新闻报道，浙江的章先生在两三天内吃了20多个柿子后，腹痛难忍，去医院一查，原来是吃柿子导致了肠梗阻，医生立即对他进行胃肠减压、补液等治疗才逐渐恢复。

近日，来自广西玉林的李先生，因吃柿子造成约5厘米胃结石的新闻报道冲上微博热搜。

因吃柿子引发疾病事件频频发生，究竟怎样吃柿子才健康？记者就此采访了江门市中心医院营养科营养师黄璐彤、江门市第二人民医院消化内科主任林任萍。

“柿子的维生素C含量高，还有丰富的胡萝卜素，这些都是强大的抗氧化剂，可以帮助预防癌症和心脑血管疾病。”黄璐彤指出，同时柿子含有相对较多的鞣酸和果胶，在一定条件下会析出，与胃里的蛋白质等一起形成沉淀，即胃结石，产生腹痛、腹胀、恶心呕吐等消化道症状，甚至出现肠梗阻或消化道出血，严重的需要通过手术进行救治。

那么，在食用柿子、山楂等鞣酸含量较为丰富的食物时应注意什么？“一天吃1—2个为宜。在选购柿子的时候，建议大家选购大小匀称、果实饱满、果实鲜艳、果皮上没有斑点、无腐烂、无裂痕的柿子。”黄璐彤提醒，千万不要空腹吃柿子，鞣酸和蛋白质结合，容易产生胃结石；柿子皮里的鞣酸较高，注意要削皮后再吃；不要吃还未成熟的柿子，这样的柿子鞣酸含量特别高，要等放软成熟后再吃。

同时，林任萍补充表示，避免空腹、酒后、饮茶后吃柿子、山楂或黑枣等。平时有烧心、反酸等胃酸分泌过多的人，胃动力差、胃排空延迟的老年人及小儿等，应避免吃上述食物。

此外，吃完柿子要漱口。柿子之所以很诱人，是因为其中含有较多的糖类物质，当糖类物质遇上鞣酸之后，很容易损伤牙齿，时间一长容易形成龋齿。所以，为了牙齿健康，吃完柿子之后漱口。

(文/图 梁爽 曹昆恒)

## 如何避免颜面部外伤后留下蜈蚣样伤疤？ 医生：应及时就诊、精细处理

发生颜面部外伤后，怎样才能避免后期出现蜈蚣样伤疤？南方医科大学珠江医院主任医师王晋煌提醒，一旦形成疤痕，花再多时间和金钱也不能恢复原貌，后期修复效果也不如在伤口未愈合前就采用整形外科技术进行处理。

王晋煌曾接诊过一个患者，他在外省出差时遭遇车祸，颜面部损伤比较严重，在当地进行了抢救。回到广州后，患者找到王晋煌，希望能最大限度挽救颜面部，此时他受伤已经超过72小时。

“由于抢救时伤口缝合不整齐，可以预见患者伤口愈合后会出现明显疤痕，颜面部的器官也会因为受疤痕牵拉而出现畸形。”王晋煌说。接诊后，他把患者伤口的缝线全部拆除，去除变形的皮肉，将伤口重新对齐，按整形科的要求重新缝合。最后，患者伤口愈合得很好，一年后基本看不出受伤的痕迹了。

那么，是不是所有伤口都应该交给整形外科医生去处理，或要求接诊医生都像整形外科医生一样处理伤口呢？

“不可能，也没必要。”王晋煌说，外伤处理是紧急的，只需要进行常规止血、缝合。颜面部外伤正确的处理程序是：先作常规外伤处理，然后早到整形外科复诊，按整形外科医生的建议作相应处理。(蔡昭璐)

## B 就医不及时，他病情加重进展到“痴呆期”

今年75岁的林爷爷，6年前记忆力明显下降，家人对此不够重视，以为林爷爷是正常衰老导致记忆力减退。直至半年前，林爷爷回家迷路，在路上跌倒骨折后就医，在医生问诊过程中，家人描述林爷爷平时有很多奇怪行为，比如把鞋子放进冰箱、总是怀疑家人偷他的钱财等，还以为林

爷爷“老糊涂”了。

在治疗林爷爷的过程中，医生根据患者的病史、症状、体征，完善颅脑神经系统的相关检查，再测试痴呆相关量表，确诊林爷爷为阿尔茨海默病。根据患者的病情制定个体化治疗方案，中西医结合治疗，辅以经颅磁脑反射治疗、辅针灸、艾灸等中医特色

疗法。护理方面，根据患者实际情况制定护理方案，尤为重要，患者家属一起共同参与，鼓励和帮助患者，改善其认知、情绪和整体状态。

令人惋惜的是，因早期没有及时就医，林爷爷当时已进展到“痴呆期”，治疗效果相对不理想，好在生活质量得到一定改善。“目前，阿尔茨海

默病还不能根治，但我们可以通过药物的作用减缓疾病进展，帮助患者保持更好的生活质量。”韦继政提醒，认知功能损害是一个缓慢的渐进过程，没有进入“痴呆期”前都是干预的较好时机，而主观认知功能减退和轻度认知功能障碍则是干预的重点时期，因此，早期干预非常重要。

## C 早期干预，可以延缓疾病进展

实践证明，生活方式的改变能够预防痴呆，如多用脑、健康饮食、戒烟限酒、控制“三高”、多运动等。对于具有危险因素的高危人群，以及主观认知功能减退和轻度认知功能障碍的人群，需要提前进行早期干预，延缓疾病进展。韦继政建议，阿尔茨海默病高危人群及患者要做好以下几点：

1. 健康作息。避免抽烟饮酒，保持生活节奏规律有序，充足睡眠，有

利于修复细胞损伤。

2. 合理膳食。低盐低脂饮食，避免摄入过多盐分、动物性脂肪及糖，均衡摄入蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质等。

3. 适当运动。每天适当运动可改善脑代谢，促进血液循环，如做一些细致的手工艺，通过反复锻炼手指的伸曲活动反复刺激手部穴位和筋络，强化大脑功能。
4. 积极用脑。建议多参与社交

活动，积极参与益智类游戏活动，如下棋、数字游戏、写日记等，积极用脑可预防脑力减退。

5. 早期识别。及早到医院专科完善老年痴呆风险评估筛查，是有效预防及早期识别老年痴呆的重要方法。

很多时候作为患者的家属，常常面临不知如何护理患者而感到无助，常常因为无法跟患者“有效”沟通而感到沮丧。韦继政表示，当家人被

“困在时间里”，只有我们坚强、科学面对，才能提供更有有效的帮助。专业的护理对患者行为矫正、记忆恢复有着至关重要的作用。对长期卧床的患者，要防止压疮产生，定时翻身、擦身，保持身体清洁；对兴奋狂躁的患者，应加强陪护，减少意外跌倒、意外损伤等；对进食困难的患者，给予协助或鼻饲饮食，逐步加强锻炼患者的生活自理能力及记忆力。

# 甲状腺结节成高频疾病 患了甲状腺结节怎么办？

甲状腺结节在很多人体检报告单上经常出现。根据流行病学调查显示，在我国每5个人里就有1人患有甲状腺结节。

很多人害怕甲状腺结节会癌变，总觉得脖子上长了个“不定炸弹”，这种说法有科学依据吗？要不要手术切除？记者就此采访了江门市人民医院普外科副主任医师李嘉兴。

文/图 江门日报记者 梁爽  
通讯员 曾冬怡

## 约90%的甲状腺结节为良性

甲状腺位于人体颈部正前方，像一只蝴蝶，覆盖在气管的前外侧。而甲状腺结节就是出现在甲状腺内部的异常增生的细胞团块。

据了解，随着人们对健康要求的提高，越来越多的人进行了健康体检，体检时很多人查出有甲状腺结节，有些人陷入是不是癌症的恐慌，甚至出现抑郁、焦虑等情绪。

“约90%的甲状腺结节为良性。”李嘉兴介绍，如果体检查出甲状腺结节，大家可以进一步检查确认是良性还是恶性，良性甲状腺结节一般每隔3—6个月复查一次；如果是恶性结节，则建议外科手术切除。不过，请大家不要太过于担心，大部分的甲状腺结节都是不需要手术的。

无论是甲状腺结节还是甲状腺疾

病，其实是由综合因素引起。遗传、碘、放射性元素等都会引起甲状腺疾病。有一项针对800多名百岁岁以上老人的研究发现，在这些高龄寿星中，接近3/4的人都存在甲状腺结节。

也有人担心：现在是良性的，以后万一转变为恶性怎么办？2017年，著名的《自然通讯》杂志刊登了一项中国科学家的研究。研究结果表明，甲状腺癌和甲状腺良性结节具有各自独立的“生长树”，甲状腺癌是从正常甲状腺直接发展而来，与良性结节没有直接关联。也就是说，对于确诊为良性的甲状腺结节，没必要担心会“演变为癌症”。

但还是要提醒大家，目前的检测方法存在一定的“假阴性”可能，即：虽然确实是甲状腺癌，却未被识别出，而被误诊为良性。因此，对于存在可疑征象的甲状腺结节，即使被诊断“良

性”，还是需进一步检查。

## 四类甲状腺结节建议手术

据了解，对于甲状腺结节，很多人是没有症状的，但如果突然出现了症状，一定要重视，最好前往医院诊治。比如，吞咽或呼吸困难，有可能是甲状腺结节压迫了气管、食管；说话声音嘶哑，可能是甲状腺结节压迫了神经。

若需进一步治疗，李嘉兴表示，如下情况者，结合临床医生建议，可行手术治疗：

1. 直径大于4厘米，并引起压迫症状，出现声音嘶哑时；
2. 考虑为恶性结节，若彩超显示结节是实质性包块、砂砾状微钙化、边界不清楚、血流丰富并伴有淋巴结转移时，则高度怀疑为甲状腺癌；
3. 影响甲状腺功能，有些结节合



医生为恶性甲状腺结节患者做手术。

并甲状腺功能异常，如甲状腺结节合并甲亢的患者，可采用手术切除的方法，让甲状腺功能恢复正常，同时消除结节；

4. 长在胸骨后方压迫胸部组织的甲状腺结节。
- 肥胖、吸烟、辐射暴露、碘摄入过量或不足等因素都与甲状腺癌的发生存在相关性。为此，李嘉兴建议大家要养成良好的生活习惯。

## 台山市创迎植绒制品有限公司年产再生革800万张、静电植绒粉5000吨新建项目环境影响报告书(征求意见稿)信息公开

一、报告书全文查阅方式和途径  
公众可以通过以下网站(http://jmbaibo.com) 查阅环境影响报告书(征求意见稿)，也可通过联系建设单位查阅纸质版。

二、征求意见稿的公众范围  
环境影响报告书(征求意见稿)各环境要素评价范围内居民和企业事业单位。

三、公众提出意见的方式和期限  
公众可在公示期内通过以下网站(http://jmbaibo.com)获取公众意见调查表，也可通过电子邮件或传真、信函向建设单位反馈意见。

四、公众提出意见的起止时间  
公示期限为：2022年10月28日至11月10日(10个工作日)。

联系方式：  
建设单位：台山市创迎植绒制品有限公司  
联系人：魏先生  
联系电话：13805436297  
邮箱：jmbaibo@foxmail.com。

## 关于《开平市快速干线西线局部地块控制性详细规划局部调整》(方案)的公示

《开平市快速干线西线局部地块控制性详细规划局部调整》已完成初步规划方案的编制，按照程序对该初步规划方案进行公示(详情可登录网站：http://www.kaiping.gov.cn/kpsrzzyj/)。

规划方案位置：本次涉及调整地段位于开平中心城区西南部，环城快速干线西线贯穿中部，北至国道G325，南至潭江，西邻新镇村、南安村，东邻三江村、侨西路、开侨中学，规划总用地面积约73.79公顷。

受理方式：在公示期内凡对上述规划设计方案有任何意见的市民或涉及该规划方案的利害关系人，可凭本人身份证明或相关证明文件，向我局提出书面意见。

公示时间：2022年10月31日至2022年11月30日17:30时止。

公示地点：城市南广场规划公示栏、地块现场、江门日报、市自然资源局网站(http://www.kaiping.gov.cn/kpsrzzyj/)。

受理单位：开平市自然资源局、开平市长沙街道办事处  
电话：2257986 联系人：虞皓然  
传真：2257986，E-MAIL: kpkjgh@163.com  
联系地址：江门开平市新海东路1号开平市自然资源局  
邮编：529300。

开平市自然资源局 开平市长沙街道办事处  
2022年10月31日

## 产权网上交易通告

受江门市粮食直属库委托，定于2022年11月09日10时起组织网上公开竞价，依法公开出租江门市蓬江区幸福路14、16、18号首层1.2卡和14号201室9—13 A-C轴物业(项目编号：JM202201776)。交易信息请登录广东省公共资源交易平台(江门市)(https://ygp.gdzwfw.gov.cn/ggzy-portal/index.html#/440700/index) 查阅。

江门市公共资源交易中心  
2022年10月31日

## 遗失声明

■ 麦建荣遗失渔业船员证书，证书编号：440722196905119269，现声明作废。

■ 李礼云遗失《建设用地规划许可证》，证号：地字第440781202200059号，现声明作废。

**市区旺街200个灯箱广告位招租**  
每个5平方米 50个起租  
招租电话：13902886183

**求购转让**

**加油卡一购物卡**  
批发回收：工厂尾货  
处理品 闲置礼品 名烟名酒  
微/电：13923318745

**饮食娱乐**

**江门日报水店**  
昆仑山泉  
20元/桶 买10桶送2桶

**华山泉** 20元/桶 买10送1

**一品怡** 20元/桶 买10送1

电话：3517777 3555666  
6780701 6780702