

关爱脑健康义诊走进历山路社区

“地中海饮食”让大脑变年轻

本报讯(记者 张九龙 通讯员 朱怡飞) 11月12日下午,由齐鲁壹家社区服务中心、山东省立医院神经内科共同举办的“关爱脑健康”大型义诊活动首站在解放路街道历山路社区拉开帷幕。山东省立医院神经内科主任杜怡峰教授为社区居民讲解了老年痴呆症的相关知识,随后医疗团队现场为社区居民进行脑健康义诊。

杜怡峰教授是国内著名的阿尔茨海默病诊疗专家,在讲座中,他深入浅出地介绍了阿尔茨海默病,也就是老年痴呆症的早期十大症状、易患人群,以及如何预防等知识。

“老年痴呆症的危害不亚于心脑血管疾病,但是由于种种原因,人们对它重视不够,往往不愿意就医。”杜怡峰教授介绍,老年痴呆症是发病率较高的老年疾病,65岁以上患病的比例约为10%,85岁以上患病的约为50%,也就是平均每两个85岁的老人里就有一个患有老年痴呆症。“这种病自己受罪,家人也痛苦,早期治疗效果是非常好的,现有的医疗条件完全可以延缓、控制病情的发展。”

谈及老年痴呆症的预防,杜怡峰给大家介绍了“地中海饮食”的妙方。“地中海沿岸各国饮食以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主,可以减少患心脏病的风险,还可以保护大脑免受血管损伤,降低发生中风和记忆力减退的风险。”杜怡



历山路社区举办关爱脑健康讲座。 本报记者 张九龙 摄



省立医院神经内科医生为居民义诊。 本报记者 张九龙 摄



杜怡峰主任为居民答疑解惑。 本报记者 张九龙 摄

峰建议大家平时多吃橄榄油、坚果、蔬菜和深海鱼,尽量少吃油条、油饼等含铝较多的食物。

杜怡峰同时指出,地中海生活方式也值得大家学习。据介绍,在地中海地区,人们会花很多时间在户外活动,呼吸新鲜空气。“他们不是每天在特定时间做运动,而是参与很多悠闲的体力活动,比如走路和骑自行车,这些慢生活可能更有益于身体健康。”杜怡峰说。

常言说“老来多健忘”,但是一旦有老年痴呆症的苗头就应及时就诊。“说起老年痴呆就好像是精神疾病似的,平时大家真不好意思去检查,今天听杜主任这么一说,还真不能无视它。”文华园小区居民董阿姨说。据了解,山东省立医院神经内科专门开设了记忆门诊,周一到周三均有专家坐诊。

随后,山东省立医院神经内科医疗团队现场为居民进行了智能精神状态量表筛查和脑健康义诊,建立医疗档案,向大家发放了宣传册和关爱老年人的“微信黄手环”。

“关爱脑健康”大型义诊活动是齐鲁壹家社区服务中心、山东省立医院神经内科共同推出的惠民公益健康社区服务活动。双方将形成长期合作关系,依托齐鲁壹家社区服务中心的社区终端资源和山东省立医院神经内科优秀医疗资源,计划分阶段走进济南主流社区,进行四大类方向的脑健康义诊,为广大市民把健康送到家门口。

寒冬里更需保护好心脏

冠心病讲座走进青龙街社区



青龙街社区举办冠心病健康讲座。 本报记者 张九龙 摄

本报讯(记者 张九龙 通讯员 李臻臻) 近年来,冠心病发病率正在逐年增加,严重影响到中老年朋友的健康。针对这一情况,11月20日下午,青龙街社区邀请青后社区卫生服务站王爱丽医师为社区居民作了一堂精彩的冠心病健康知识讲座。

据了解,冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的俗称,其基本病变是供血心脏血氧的冠状动脉发生内膜增厚,脂肪沉积和粥样硬化,导致动脉官腔边窄,影响心肌血氧供应,产生一系列心脏病变,如心绞痛、心律失常、心衰、心肌梗塞等。

王医师表示,寒冬季节更需要服药防治冠心病。“最好的对策就是对一些高危人群早期先使用药物预防,避免胸闷、心绞痛及其他严重心脏病的发生。特别是在寒冬季节,冠心病患者必须预防性地服药,以避免恶性病患的发作。”

此外,除坚持服用冠心病的常用药物外,还应该备好保健盒、氧气等急救药品。如频繁发生心绞痛要及时卧床休息,并且及时到医院检查治疗。冠心病患者在气候骤冷时,要加强身体保护,尽可能改善周围的环境,避免直接暴露在过冷的环境里。

在寒冬,冠心病患者

不宜过早出去锻炼,最好选择在上午或者下午散步、跑步,假如忽然接触冷空气,经常会促使心绞痛发作。提倡温水擦澡,以提高皮肤的抗寒能力。阴雨寒凉天气时也容易引起心绞痛。同时应积极防治感冒、气管炎等上呼吸道感染。

王医师还劝导得了冠心病或者属于冠心病高危人群的居民,平时要低盐低脂,合理控制饮食,加强运动,养成良好的作息习惯。讲课结束后,王医师与大家进行了互动交流,不少老年朋友通过咨询都得到了满意的答复。通过此次培训让大家学有所获,受益匪浅。

齐鲁晚报“新年新衣”期待您献爱

天冷了 为山区孩子添件新衣吧

本报讯(记者 张九龙) 临沂沂水小崮头村小学、甘肃通渭陈家坪小学、青海西宁大通六中、济南港沟章锦小学……2012年齐鲁晚报张刚大篷车“新年新衣”公益活动启动以来,社会各界累计为数十所乡村中小学送去爱心物资和真切关怀,温暖了一个个寒冬中的困难儿童。

冬日又到,新年将至,像这样急需御寒衣物的孩子还有不少。即日起,齐鲁晚报张刚大篷车正式启动第四届“新年新衣”公益活动。我们真诚欢迎广大爱心单位和爱心人士民力所能及地捐赠新衣服或爱心款,为山区正在受冻的孩子添置合身的新棉衣。我们将继续努力寻找那些真正需要御寒衣物的孩子,把您的爱心送到他们手中,让您的爱心得到最好的归宿,让亟须关爱的孩子真切感受严寒中的温暖。

记者走访商家了解到,100元到150元即可为孩子们购置一件新羽绒服。您可通过捐款的形式参与“新年新衣”活动,每捐赠100元就约等于捐赠一件羽绒服。爱心捐款账户名为济南张刚大篷车社区文化服务中心,账号为37001619041050155173,开户行为中国建设银行泉城支行

(特别提示:请您在捐赠爱心款时注明“新年新衣捐款”)。捐款时请留下您的姓名及联系电话,以便我们与您联系。

您也可以自行购买适合小学生、初中生穿的羽绒服寄给我们;旧衣服我们也可接收,需八九成新,并清洗干净。“新年新衣”捐赠及邮寄地址为:济南市泺源大街2号大众传媒大厦29层齐鲁晚报张刚工作室,邮编:250014,收件人:肖龙凤,电话:13884999594。

如果您有捐赠意向或受捐线索,可以通过以下方式联系我们,并留下您的捐赠意愿和联系方式:1.关注张刚大篷车微信公众号(搜索微信号“大篷车”或qiludapengche);2.加入张刚大篷车爱心qq群(313065810)。您的每一份捐赠,我们都将认真对待,并及时在张刚大篷车微信公众号和qq群进行公示,欢迎社会各界长期关注和监督。

