



今天你“脑”化了吗?

15招教你练就最强大脑 保持大脑年轻态

十大不良用脑习惯

快看看你占了几样?

- 睡眠不足、大脑疲劳
- 长期吸烟、酗酒
- 甜食摄入过量
- 长期暴饮暴食
- 经常不吃早餐
- 不愿动脑
- 带病用脑和过度用脑
- 长期蒙头睡觉
- 少言寡语,缺乏与他人沟通
- 长期呼吸受污空气,呼吸缺氧

练就最强大脑的15招

- 睡眠充足,给大脑足够的时间“做清洁”**
睡觉时的脑脊液循环比清醒时更快,帮助大脑排出“垃圾”的速度会更快。大脑“清洁”一次需要8小时,因此,成年人需要保持至少8小时的睡眠,儿童睡眠时间则需要更长。
- 多给大脑做锻炼**
大脑遵循“用进废退”的使用原理,平日多加注意适当对大脑做一些训练,例如,记忆一些词汇和背诵一些诗词,遇到问题多思考,做一些益智游戏。
- 大脑喜欢“笑口常开”**
笑能给大脑带来正能量,能给大脑补充活力,有助于保持思维的敏捷和正向。因此,培养一些兴趣爱好、和朋友聚会、出门娱乐放松、多和家人聊天等都能使大脑感到轻松愉快。
- 多与他人交流**
内在封闭易使大脑低沉抑郁,而与人交流有助于让大脑思路更广、感情更丰富。因此,日常多与朋友等交往,分享彼此经历、沟通彼此感情,有助于大脑变得更阳光和灵活。

- 5、拒绝酗酒和抽烟**
长期酗酒有损脑血管,增加脑卒中的风险。如果不慎饮酒过量引发酒精中毒,易导致认知功能障碍;吸烟同样会增加脑卒中风险,同时也易引发心肌梗死。
- 6、多听音乐**
人的语言、计算、分析等功能,由大脑的左半球主管;音乐则由右半球主管。一方面,大脑平时左半球工作多,多听音乐可促进开发右侧半球的功能;另一方面,听音乐有助刺激大脑皮层,使大脑更活跃、更放松。
- 7、多观察多回忆**
观察细节使大脑处于输入-处理信息、想象等思考状态,同样,回忆也能使大脑处于调用-处理信息的思考状态。多观察和回忆也有助于提高大脑的记忆力。因此,可以刻意训练对一个陌生物件的观察,并在观察后做细节回忆。
- 8、注意盐、糖的摄入量**
长期大量吃糖会导致记忆力下降,血糖过多会加重大脑负担。另外,长期高盐饮食易加速认知能的退化。此外,味精、防腐剂、反式脂肪酸、咖啡因都是危害大脑的潜在武器。
- 9、多吃优质蛋白质和坚果**
饮食中,多吃鱼肉、鸡蛋和豆制品等优质蛋白质有利于促进脑细胞生长和防止脑力衰竭。此外,坚果中富含人体所需的优质脂肪和微量元素,它们是健脑补脑的优质补给。
- 10、大脑爱喝这些饮品**
姜黄茶、红茶、黑巧克力饮品、红酒、椰汁和椰奶、胡萝卜汁、苹果汁、黑莓汁、蓝莓汁、石榴汁。
- 11、每天坚持静心冥想**
冥想短时间内能平心静气、缓解压力,长久坚持能改善心智、提高认知。因此,每天坚持30分钟的冥想有助于大脑恢复脑力、提高认知。
- 12、多动手指**
灵活的手指有助于让大脑更加灵活,勤锻炼手指功能有助于健脑益智。因此,生活中可以多弹乐器、多做手工和针线活、多绘画、多盘核桃等。
- 13、多跳舞和游泳**
锻炼身体能帮助负责记忆的脑细胞生长,而游泳时的大脑血液流量会增加14%,跳舞能降低76%的认知障碍患病风险。
- 14、穴位按摩**
对风池穴、太阳穴、百会穴、气海穴、涌泉穴等人体重要的穴位进行按摩,坚持每天用指腹按摩100次,会有提神醒脑、养神健脑的作用。
- 15、适当慢跑**
慢跑等持续性的下肢运动对侧大脑皮层有一定刺激,可起到健脑作用。此外,慢跑可持续刺激大脑创造新的神经细胞和保持脑内血管健康运转。

请好好爱护我哦!

帕金森病的治疗 没有绝对的固定模式

帕金森病是一种常见的中老年神经系统退行性疾病。流行病学调查显示,我国65岁以上人群患病率为1.7%,随着我国中老年人口的增长,未来帕金森病患者人数或将继续上升,应该引起高度重视。

要管理患者的非运动症状。

什么时候需要手术治疗

帕金森病早期的药物治疗效果显著,我们称之为药物治疗的“蜜月期”,大约4至5年,随着疾病的进展,药物疗效明显减退,或并发严重的症状波动或异动症,这时需外科手术。脑深部电刺激术(DBS),俗称“脑起搏器”,是在脑内特定的神经核团或脑区植入刺激电极,通过脉冲电刺激调控相关神经核团或脑区的功能,达到改善症状的目的,因其微创、安全和可调控性而成为目前治疗帕金森病的主要外科手段,可显著改善帕金森病患者的运动症状,提高患者的生命质量,使患者获得第二个“蜜月期”。为了判断是否适合手术,手术的风险,最佳的手术靶点和术后的疗效,术前评估至关重要,通常由神经内、外科医生共同完成,必要时需麻醉科和影像科医生参与。DBS手术需由经验丰富的神经外科医师完成,刺激电极的精准植入是DBS手术成功最关键的环节,医师通过术中电生理监测和患者亲身体会的办法来保证电极植入理想的位置。术后的程控是获得良好疗效的另一个关键环节,需要筛选出最优刺激触点和最佳刺激参数(合适的刺激电压、脉宽和频率),最大程度地改善患者症状,同时避免刺激副作用的发生。医师可以通过线上远程调节患者的刺激器参数,即远程程控,为距离医院远、交通条件差、行动不便的患者提供便利,帮助患者及时解决临床问题,这在新冠肺炎疫情期间发挥了巨大作用。DBS术后通常需调整药物治疗方案,可减少服药量和服药种类,降低药物副作用,延缓疾病的进展。术后的综合治疗不可忽视,还需要康复科、营养科和中医科等相关科室配合。

为什么会患帕金森病? 帕金森病主要有哪些症状?

目前认为,帕金森病是由于脑内黑质多巴胺能神经元进行性退变和路易小体形成,导致纹状体多巴胺递质降低,多巴胺与乙酰胆碱递质失衡所致。其症状包括运动症状和非运动症状两部分,运动症状有震颤、肌强直、动作迟缓 and 姿势平衡障碍,非运动症状包括睡眠障碍(失眠、快速眼球运动期睡眠行为异常、白天过度嗜睡和不宁腿综合征)、感觉障碍(嗅觉减退、疼痛或麻木)、自主神经功能障碍(便秘、泌尿障碍和位置性低血压)、认知和精神障碍(抑郁、焦虑、幻觉、妄想、冲动强迫行为和认知减退及痴呆)等。

帕金森病的治疗模式

目前,帕金森病的治疗方法和手段包括药物治疗、手术治疗、肉毒毒素治疗、运动疗法、心理干预、照料护理等。药物治疗是帕金森病早期治疗的主要手段,手术治疗则是药物治疗不佳时的一种有效补充,肉毒毒素注射是治疗局部痉挛和肌张力障碍的有效方法,运动与康复治疗、心理干预与照料护理则适用于帕金森病治疗全程。因此,在临床条件允许的情况下,组建以神经内科、功能神经外科、神经心理、康复乃至社区全科医生等多学科团队的医生,可以更有效地治疗和管理帕金森病患者,更好地为患者症状改善和生活质量提高带来更大的益处。

帕金森病的药物治疗

帕金森病早期一旦确诊,即应开始药物治疗,不仅可以更好地改善症状,而且可以延缓疾病进展。治疗既应遵循循证医学证据,也要强调个体化特点,不同患者的症状不同(是以震颤为主,还是以强直少动为主),药物方案会有差异,而且需要综合考虑患者的疾病严重程度、发病年龄、就业状况、有无认知障碍、有无共病、药物可能产生的不良反应、患者的意愿、经济承受能力等因素。早期一般以单药治疗为主,但也可采用两种不同作用机制的药物小剂量联合应用,力求疗效最佳,维持时间更长,而不良反应和运动并发症发生率更低。对于中晚期帕金森病,临床表现趋于复杂,既与疾病本身进展有关,也有药物不良反应或运动并发症等因素的影响,治疗中既要继续力求改善运动症状,又要妥善处理一些运动并发症和非运动症状。

照料护理很重要

对帕金森病患者而言,除了专业性药物和手术治疗以外,科学的护理对维持患者的生活质量也十分重要。科学护理往往能对有效控制病情和改善症状起到一定的辅助治疗作用;同时更能够有效地防止误吸或跌倒等意外事件的发生。应针对运动症状和非运动症状进行综合护理,包括药物护理、饮食护理、心理护理及康复训练。向患者普及药物的用法和注意事项,避免发生药物不良反应;制定针对性饮食方案改善患者营养状况和便秘等状况;及时评估患者的心理状态,予以积极引导,调节患者的负面情绪,提高患者生活质量,与家属配合,督促患者进行康复训练,以维持患者良好的运动功能,提高患者的生活自理能力。

帕金森病的治疗没有绝对的固定模式,不同患者对治疗的需求有所不同,同一患者在不同病情阶段对治疗的需求也不尽相同。国内外科学家也在积极探索更好的治疗方法,除了研发新药外,基因治疗和神经干细胞移植等方面的研究突破,有望在未来为帕金森病患者提供更好的治疗选择。

(据光明网)

中秋节要到了,给孩子吃月饼要注意这几件事

中秋佳节,怎么能少了月饼,但市面上的大多数月饼都是高糖高热食物,而且不容易消化。作为肠胃功能较弱的人群,孩子能吃月饼吗?怎样给孩子吃月饼才健康?

不建议给3岁以下的孩子吃月饼,吃月饼是一种好的寄托,若是因为月饼的“三高”食品,高糖、高脂、高热量,过量进食而造成了后果,寄托什么还有什么用。所以三岁以下的宝宝最好不要吃,三岁以上的宝宝,肠胃稍微成熟一点了,可以适当吃一点,但也切勿过量。

宝宝吃月饼不可过量

若是宝宝实在想吃,或者非吃不可的情况下。每次最多只能让他吃月饼的1/5个,因为孩子吃月

饼过多会引起胃肠负担加重,胃肠不适胀闷,从而引起消化不良、腹痛、腹泻等症状。同时,应减少当天的主食及油脂的摄入量,以平衡宝宝一天的饮食,因为一个重4两左右的广式月饼含有500千卡的热量,相当于3两米饭。

宝宝吃月饼要搭配合适的茶水

汽水、果汁含大量的糖分和热量,和月饼搭配无疑是“火上加油”,对幼儿健康危害极大。而浓茶和咖啡中含的咖啡因是一种很强的兴奋剂,对幼儿的神经中枢危害极大,所以也千万不要给宝宝吃!在吃月饼时可给宝宝配一些清淡的饮料如开水、淡茶,或自制的山楂水、菊花茶、罗汉果茶等可以消脂解腻。



给宝宝吃冷藏的月饼要先加热

从冰箱刚拿出来的月饼会显得比常温下的月饼硬,其主要原因就是冰箱的温度更低,导致糖、油都处于凝固状态,所以给宝宝吃之前最好隔水加热一下再给宝宝吃,一方面可以起到消毒灭菌,一方面更利于咀嚼、消化。(据39健康网)