“医生，我最近总爱忘事，是不是有老年痴呆的倾向……”近日，72岁的王女士走进市第一中医院老年病科诊室，对该科主任陈永红说，她觉得自己最近的记忆力不如从前，想及时进行相关检查。

陈永红说，及时筛查和干预，能有效判断、控制病情。近期，她遇到不少主动来就诊的老人，他们大都是看了此前《健康周刊》上的一篇关于老年痴呆的报道后，想及时筛查，防患于未然。

互动话题

做做测试卷 看看离老年痴呆有多远

□记者 程芳菲 通讯员 刘晓霏 绘制 翔宇

记忆力不如从前 是因为老年痴呆吗

王女士说，她的身体一直不错，但最近明显感觉自己的记忆力不如从前。

“有时早上起床想着上午浇浇花，可吃完早饭，就把这事忘得一干二净。”王女士说，虽说有的事转眼就忘，但像提醒老伴儿按时吃药这类重要的事情，她一直记得很清楚。

王女士说，她前不久看《健康周刊》刊登了一篇关于老年痴呆的报道（10月25日02版《你老得哪儿也去不了，我依然把你当成手心里的宝》），觉得自己总爱忘事这一点和老年痴呆前期症状挺像的，就赶紧到医院来筛查。

得知测试结果一切正常，王女士松了一口气：“不是老年痴呆当然好，如果是，至少能及时发现、及时治疗，尽量少给家人添负担。”

陈永红说，前几年，患者及其家属都很抗拒老年痴呆，有的患者甚至因不愿意面对而错过了最佳治疗时机。

“这两年，随着相关知识的普及，像王女士这样自己主动来医院，或是在家人的陪伴下来医院进行相关筛查的老年人明显增多了。对一些老年人来说，及时筛查是很有必要的。”陈永红说。

如何初判老年痴呆？ 做做这几道测试题吧

老年痴呆是由脑部疾病所致的综合征，患者会出现记忆、理解、计算、语言、判断等功能方面的紊乱，阿尔茨海默病是最常见的痴呆类型。

“老年痴呆具有一定的隐匿性，如果患者本人对此认识不足，往往很难被家人发现。虽说老年痴呆是不可逆的，但如果在早期对症用药，能有效控制病情的发展。”陈永红说，虽然老年痴呆来临前没有明显的征兆，但能通过以下这份测试卷看出端倪。

请准备好笔和纸，找到可以协助您读题的家人或朋友，接下来，开始测试吧！

1. 现在是什么季节？哪一年？几月几日？星期几？
2. 我们现在在哪里？请说出具体的地址。
3. 请记住以下三种物品——西瓜、电视、红旗。
4. 请在纸上画一个钟表（如右图），依次写好钟表上的数字，并标出4时50分的指针方向。
5. 请在纸上画出左边这张图。
6. 请用右手接过一张纸，用双手将它对折，然后把纸放在左腿上。
7. 请说出第三题中三种物品的名称。

测试结束。如果测试者有两道以上（含两道）的题回答错误，最好及时到正规医院筛查。

健康无小事，沟通零距离。如果您在健康或就医方面有需要咨询的问题，请和我们联系，我们会将您提出的问题向专家咨询并及时反馈；如果您想对《健康周刊》刊登的内容有进一步了解或提建议，可与我们互动；家有实用的偏方、验方，或是想向更多的人推荐实用的健康资讯，都可以和我们联系。期待您的参与。

我们的联系方式

电话：13523794790（每天8:30—12:00，14:30—18:00）

邮箱：jkzk1604@163.com

您还可扫下方二维码关注洛报《健康周刊》微信公众号留言

《健康周刊》扫码关注

你问我答

白果有哪些家常养生烹饪方法

家住涧西区的朱女士：父母存了一些白果，白果有哪些养生功效？能否推荐一些家常的烹饪方法？

市第一中医院（北院）中药房主管中药师杨连玉：从中医的角度来说，白果有敛肺气、定喘嗽、止带浊、缩小便等功效，常用于治疗哮喘、白带、遗精、尿频等。

白果的家常做法有很多，白果粥、白果冬瓜汤、白果炒虾仁等都简单易学。由于白果内含有氢氰酸毒素，遇热后毒性减小，因此，白果不可生吃、多吃。食用煮熟的白果，成年人每天最好不超过10粒，儿童最好不超过5粒，婴儿禁食。

如果进食白果后出现不适，应及时到医院就诊，其中毒症状一般发生在进食白果后的1小时至12小时。（记者 程芳菲）

高血压患者必须靠吃药降压吗

50岁的读者吴女士：我爱人和我同岁，他的血压值是150/100毫米汞柱，吃了一阵子降压药，但效果不理想。我近期测量血压发现，我的高压为150毫米汞柱，低压在90毫米汞柱至100毫米汞柱，是否需要吃降压药？我们平时非常注意饮食，吃油、盐都不多，还应注意什么？

洛阳东方医院心内科一病区主治医师夏静：一般来说，高血压是指在未使用降压药物的情况下，非同日三次测量血压，收缩压（高压）≥140毫米汞柱和（或）舒张压（低压）≥90毫米汞柱。

冬季气温低，高血压患者容易因外周围血管收缩导致血压波动，引起并发症。建议吴女士先到医院检查，再对症用药。吴女士的爱人可到医院复诊，遵医嘱调整药物。

对于高血压患者来说，除了按时服用药物，保证低油、低盐饮食，还要避免情绪波动过大。（记者 程芳菲）