



健康  
滨州

名医 专科 养生



下载品质滨州  
畅享品质生活

鲁北晚报

11-15

2024.9.23 星期一  
责编:孟星  
邮箱:sdlbwb@163.com

# 专家教你如何及时发现、预防“老年痴呆”

□晚报记者 葛肇敏  
— 通讯员 张莹莹

阿尔茨海默病也就是通常所说的“老年痴呆症”，是一种常见的神经系统退行性疾病。它主要影响老年人的记忆、思维和行为等方面，导致认知功能逐渐衰退。据《中国阿尔茨海默病报告2024》显示，中国的阿尔茨海默病患者患病率和死亡率呈现上升趋势，总数高达1699万，女性的患病风险显著高于男性，约1.8倍。不仅给患者带来了巨大的身心痛苦，也给家庭和社会带来了沉重的负担。

今年9月21日是第31个“世界阿尔茨海默病日”，主题为“即刻行动：点亮记忆之光”。如何让更多人关注、了解、预防阿尔茨海默病，始终是一个社会问题。日前，记者采访到滨医附院神经内科主任王雪贞，由她来解答这一疾病的相关问题。



## >>>阿尔茨海默病患者通常出现认知障碍、生活能力受损，多类危险因素会增加患病风险

通常而言，阿尔茨海默病的症状主要归为三个方面：其一是认知障碍。包括记忆语言、视空间技能、定向、计算、运用、执行功能等。“比如语言功能的减退，不知道怎样表达想法。比如在家里忽然就迷路了，找不到厕所了。”王雪贞告诉记者。

其二是日常生活能力受损。包括如厕、穿衣、进食、修饰、行走、洗澡等基本生活能力；以及不会使用手机、不会使用电视遥控器等工具性日常生活能力。

其三是精神行为异常。

“患者可以出现各种各样的精神症状、行为异常，变为主动性减少、情感淡漠或失控、抑郁、不安、兴奋或欣快、谵妄等，也可以出现幻觉、妄想，病人会出现自言自语、焦躁不安甚至攻击倾向。”王雪贞说。

而严重的患者，无法完成日常简单的生活事项。比如不把饭送到面前、患者不知道进食；终日卧床，与外界逐渐丧失接触能力。同时，四肢出现强直或屈曲瘫痪，以及括约肌功能障碍。通常还会出现全身系统疾病，如肺部及尿路感染、全身性衰竭症状等，最

终因并发症而去世。

“目前，医学界对阿尔茨海默病的确切病因没有定论，一般认为是由基因、生活方式和环境因素共同作用的结果，部分是由特定的基因变化引起，主要是脑内病理性淀粉样蛋白沉积。”王雪贞说。但还有些危险因素虽不会直接诱发阿尔茨海默病，会增加患病风险，如高血压、糖尿病、脑血管病、年龄、阳性家族史、性别、唐氏综合征以及吸烟、酗酒、长期熬夜、缺乏运动等不良习惯。



## >>>老人多进行脑力娱乐项目，对于预防阿尔茨海默病有一定效果

有人说，老人多打牌、打麻将，能预防老年痴呆。对于这个说法，王雪贞给予了肯定。

“老人多参加脑力娱乐项目，对于预防阿尔茨海默病有一定效果。打牌和打麻将时，一般人大脑和手指并用，可促进脑代谢，可能会预防老年痴呆。”王雪贞说。但王雪贞同时指出，在从事这些活动时应以娱乐为前提，不应过度紧张，也不要久坐。

除此之外，预防阿尔茨海默病还有诸多方式——其一是锻炼大脑，包括读书、写字、玩字谜游戏、参观

博物馆等，文化程度高的群众，可以学习一种新的语言等；其二是调整生活方式，多做有氧运动，比如散步、慢跑、骑自行车、游泳、舞蹈等等；其三是多与人沟通交流，比如参加志愿者活动、加入俱乐部、经常旅游等等。

“此外，多吃健脑食物也有一定效果。比如每天吃一个苹果，多吃新鲜蔬菜和鱼，多吃富含叶酸的菠菜、豌豆等食品等。”王雪贞说，“最后，还要尽量控制危险因素，如血压、血糖、血脂等。”

## >>>记忆力下降、生活兴趣降低等表现是阿尔茨海默病前期征兆，应及早发现及早治疗

王雪贞向记者介绍，阿尔茨海默病的最早征兆是记忆力下降，很多刚刚发生的事情转眼就忘记，患者会重复问同一个问题、忘记约定等等。

另一个征兆是生活兴趣降低，对以前的喜好不再有兴趣。此外，前期征兆还包括情绪波动较大，非常容易生气；疑心病重，经常会怀疑钱被偷了、东西丢失了等等；工作能力变弱，效率变低，无法完成以前很擅长的事，判断力下降分不清主次或做事无头绪，与人交流出现障碍跟不上他人

的交谈思路，无法表达想说的意思、出现忘词或说的话难以让人理解等。

患者一旦出现以上征兆，需要到专业医院进行诊断，如果出现注意力难以集中、记忆力或思维能力减退、影响正常工作和生活的程度时，应立即就医。“缺少成对在滨医附院，有专门的记忆门诊、量表检查室和认知康复室。对患者进行认知测评和一系列的检查，对患者的病情进一步明确诊断。

目前，通常采用的治疗方

式有两类：药物和非药物治疗。药物治疗分为之前的对症治疗和现在的对因治疗，对症治疗的药物如多奈哌齐、加兰他敏、美金刚及甘露特钠等；对因治疗包括清除脑内淀粉样蛋白的仑卡奈单抗等。“但目前，阿尔茨海默病的治疗只能延缓，不能逆转。好在仑卡奈单抗前期的临床试验结果非常振奋人心，用药3个月的时候就比不用药的患者有明显的差别。期待后续的试验有新的进展。”王雪贞说。