



“明明说好的事，转身就忘了。”“前面两分钟刚刚把米下锅，接个电话，回到厨房又重新打米下锅。”……如果你未满50岁，却常常遇事就忘、丢三落四，千万别认为这是正常现象，这些症状都有可能是老年痴呆惹的祸。由于老年性痴呆起病隐蔽，不易被发现，早期患者的“老糊涂”表现常被家属当作是老年人的正常情况。人们需仔细留意家中老年人，一旦察觉到不正常，应及时陪同患者到院的精神科、神经科或老年科就医，确定是老年健忘还是痴呆，以免延误最佳治疗时期。



警惕藏在“老糊涂”背后的疾病

“丢三落四”“说完就忘”

勿混淆！

“老糊涂”不同于健忘

大家还记得那对爆红网络高龄虐狗夫妇“老夏和脆鹅”吗？老夏和脆鹅的故事曾带给无数人温暖与感动……

“我在哪里？我是谁？”的问题，每天都在重复上演，老夏爷爷忘记了一切，但唯一没有忘记的是奶奶。

有着“爱妻狂魔”之称的老夏患有阿尔茨海默症。就算脆鹅（奶奶的昵称）只是出门买个菜，老夏都会担心得不得了，甚至不顾自己腿脚不便也要走上几条街去接自己的老伴回家。

“老夏和脆鹅”的故事在网上流传开后，很多人开始关注阿尔茨海默病。

让大家更担心的一次是：刘阿姨下楼买菜，家人左等不回来，右等不回来。最后全家出动寻找，在离家十几公里的地方才找到刘阿姨。家人问她去哪，她说她想回家，不知道咋就走了。

家人带刘阿姨到医院检查，才知道老人患了老年痴呆。

患上老年痴呆症，是由于大脑的神经递质出了问题，受影响的不仅仅是负责记忆的细胞，负责其他功能的大脑组织也会受到伤害，受损后，就会出现性格和行为上的改变。有些老年痴呆患者，发病前性格很内向，生病后，性格突然变得外向。也有老年痴呆患者，发病前很外向，生病后变得内向了。也有变得喜欢和陌生人说话、开玩笑，向陌生人要东西吃。

这个被称为“老年痴呆症”的病症，正在成为众多老年人的病痛和万千家庭的负重。“阿尔茨海默症”（Alzheimer disease），简称AD，是与老龄化有关的、以大脑神经细胞广泛死亡为特点的疾病，其结果是大脑神经细胞逐渐丧失，最终造成记忆力、判断决策力、方位感、注意力和语言能力的损伤。

随着世界人口老龄化的日益加速，老年痴呆症已成为全球性的重大公共健康问题。资料显示，近年来阿尔茨海默症发病率呈明显上升趋势，我国的发病率为0.71%，约有1000万老年痴呆症患者。预计到2050年，我国老年痴呆症患者人数将达2700万。由于老年痴呆症是与年龄密切相关的疾病，在65岁的人群中约有10%的人患病，而在85岁人群中则约有50%的人患病。随着我国社会快速老龄化，老年痴呆症的发病率会越来越高。

生活中，无论是老年人抱怨自己越来越糊涂了，还是子女发现父母越来越健忘了，都有种担心“是不是得了老年痴呆了”。老年痴呆还是年老健忘？重要的区分是：部分忘了还是全忘，经提醒能不能想起。

虽然这两者都是容易忘事，但实际上还是有所差别的：

年老健忘：这是记忆提取功能减退的一种表现，也就是说，大脑里还是储存着某种记忆的，只是暂时提取不出来了，经过稍稍提醒后，还是能记得起来。

老年痴呆：记忆的储存和提取都存在严重问题了。韩国的一部影片《我脑中的橡皮擦》，形象地反映了这个症状：好像有一块橡皮擦，慢慢把患者脑中的记忆一点点擦除，最后只剩下空白，甚至会忘了吃喝拉撒。

72岁的刘阿姨退休后，一直一个人住。今年年初，儿子把她接到郑州一起住。但是，儿子发现以前记忆力非常好的刘阿姨，忘性变大了。

刘阿姨经常忘记最近发生的事情，忘记来过的电话，忘记家人要她做的事。刘阿姨有看报纸的习惯，有一天，她出门买了一份报纸，一会儿就忘了，又出去买了一份，过一会儿又忘记了，再去买一份。一上午时间，同一份报纸，她先后买了3份，让家人哭笑不得。

打个比方，同样是忘记昨天吃了什么的问题，一般健忘者，稍稍提醒，就马上能想起来了。但老年痴呆患者，提醒了也没有用，甚至完全不记得昨天有“吃”这个事情。因为在他的脑中，没有记忆可提取，新的记忆完全没有形成，即便提供记忆线索也是无济于事的。

另外，具体区别，我们还可以参考以下两种方法做个自测或他测：

方法一

回答以下问题，如果出现2个或2个以上“是”，那就建议去医院做个详细体检。

- 辨不清方向，出门容易迷路；
- 总喜欢宅在家，或呆坐，或看电视，怕出去；
- 一个问题重复问很多遍，别人明明回答过你了却不记得；
- 平时用惯的简单生活电器居然不会用了（学习能力下降）；
- 经常不记得现在是哪年哪月哪日；
- 不会处理账务了，比方说不会交水电费；
- 忘记和朋友约好的聚会时间，经提醒还是没有印象；
- 经常找不到自己放的东西，一遍遍地找。

方法二

通常在医院的记忆门诊里，医生会让老人画一个时钟。

看似简单地画钟动作，却能反映出大脑的某些功能障碍。我们不妨让家里的老人或自己来画画：

准确画出圆形表盘，得1分；准确画出表盘上12个数字，得1分；能画出时针分针相交，得1分；指针指向正确的时间，得1分。得分3—4分表明正常，3分以下则表明认知水平下降。当然，这当中如果出现画得不够圆，指针长短不一、数字间隔不均衡等都属于画画技巧的问题，不需要担心。

这两种方法既可以作为早期筛查，也可以作为不同程度痴呆的评估。

47岁的张明是重庆一科研院所的工程师，大学所学专业是土木工程。在单位工作了20多年，张明一直因业务能力强而广受好评。而最近一年来，家人和同事都感觉到张明的不对劲。“像换了一个人。”一向心胸宽广、工作认真的他变得敏感多疑，脾气暴躁，主观固执，注意力不集中，做事草率马虎。

今年初，张明的“怪”现象越来越多，先是记忆力严重下降，明明是一分钟前才做完的事，转身他就忘了。在单位，张明见了同事也不打招呼，还不认识家人。

有一件事让张明的女儿记忆深刻。5月份的一个周末，张明清早起床，家人迷迷糊糊听见他嘟囔说要加班，谁知道张明出了门，到晚上9点多还没有回家。家人赶紧给他打电话，后来，女儿在离家不远的车站找到张明，他硬说不知道该坐哪路车回家了。

48岁的大李酒龄长达30年。近10年来，大李对酒更是情有独钟，宁肯不吃饭不喝水，也不能没有酒，经常是喝得酩酊大醉才罢嘴。对于家人的好言劝说，他才不理睬。

直到上半年，大李妻子发觉他变得有些异样：每次在喝酒后都会出现幻听幻视，总是说墙上有老虎、蛇这些动物在爬行。这下可把一家人吓坏了。他们开始强制性地控制大李饮酒，可是，大李的症状并没有得到缓解。

家人发现，如果大李在两三天内喝不到酒，不仅脾气会变得很暴躁，也会同样出现幻听幻视的症状。这种情况出现不到两个月，大李开始变得神志不清，整天昏昏沉沉的，总是处于嗜睡状态。

家人将他送到两个医院检查，其诊断结果都是酒精中毒（酒依赖）引起的痴呆。医生解释，饮酒分为急性饮酒和慢性饮酒，前者是一次酒醉，即使醒后，仍然会感觉头痛，这是脑细胞被破坏的表现。慢性饮酒指长期反复饮酒、酗酒、酒醉，这样会持续不断破坏脑细胞。而且酒精对脑部影响有选择性的破坏，主要对掌管情感、记忆、学习、认知

莫大意！老年痴呆症盯上中年人

看着张明的情况越来越严重，家里人几次催促他到医院检查，而张明却很不情愿，最后，他是被家人“哄”到医院的。

医院的检查结果让家人大吃一惊：还不算老的张明竟然有中度认知功能障碍，医生确诊他已经有老年痴呆表现，需住院进行系统治疗。

女儿对张明的状况很担心，虽然治疗已经有段时间了，但张明的好多记忆似乎都找不回来了，一天糊里糊涂过着日子，单位也早没去了。“我很怕，很难想象爸爸到了六七十岁以后会变成什么样子。”

很多人普遍认为，痴呆症发病年龄大多是六七十岁。西南医院神经内科副主任医师史树贵表示，“门

诊中确实有不少四五十岁的病人，都说记忆力不好，遇事就忘，生活都受到影响。”其中有人被确诊为痴呆症早期症状。

专家说，痴呆症总是在人不知不觉中发病，呈持续性进行性智能衰退，使智能直线下降。

病人在早期常出现记忆力减退、办些糊涂事等症。比如和家人谈话后记不起谈话的内容，刚放好的东西就忘了放在哪里了，出门后忘记回家的路；日常生活中不知道穿衣的顺序、做饭的步骤；与他人交谈时忘记简单的词语，也有的患者一改以往的性格，变得易怒和激动。

中期除早期的症状加重外，很突出的表现是空间辨别障碍明显加重，很容易迷路，穿衣发生困难，不认识亲友的面貌，记不起他们的名字，不能和别人交谈，有时会自言自语。

晚期即极度痴呆期，病人进入全面衰退状态，生活不能自理，如吃饭、穿衣、洗澡均需人照顾，大小便失禁。

“目前出现痴呆症状的一些人年龄相比过去低。”史树贵介绍，痴呆是一种综合征，可以发生于任何人群，50岁左右中年人出现轻度认知障碍的病例显著增多，而轻度认知功能障碍是介于正常衰老与痴呆之间的一种中间状态，一般日常生活能力不受影响。

早预防！

健康生活方式降低患病风险

功能的脑细胞破坏力度最强，易导致精神障碍、脑萎缩、痴呆症等发生。

目前，痴呆症的确切发病原因还是未知，但遗传因素、脑血管病、长期酗酒、中毒、脑外伤史、先天性脑发育障碍等原因，都可能导致痴呆症的发生。中年人开始出现痴呆症早期症状，与现在的生活方式也有一定关系。而一旦出现痴呆症状，目前除阿尔茨海默病、先天性因素、路易体痴呆等神经系



统性疾病导致的痴呆无法治疗外，脑血管病、酗酒、中毒等原因导致的痴呆只要去除病因或针对病因治疗，给予改善认知功能的药物还是有一定疗效的，至少不会很快恶化。

预防老年痴呆可不只是老年人的事情，从中年就应该开始，概括来说，就是饮食要定时定量定质；高蛋白高不饱和脂肪酸高纤维；低脂低盐低热量；戒烟戒酒多运动。还要多吃鱼类、蔬菜，少吃肥肉，有研究发现，不论是男性或女性老年痴呆症患者，不饱和脂肪酸是他们共同缺乏的营养成分。鱼类和蔬菜中不饱和脂肪酸含量丰富，建议多吃。

同时还要注意精神调养，如紧张、焦虑、抑郁、少活动等，对人体是一种应激，易引发心血管疾病和其他躯体疾病，促使老年性痴呆的发生。在日常生活中，中老年人应保持心情愉快，适当参加文化活动。

做到『三多』保持大脑活力

老年痴呆虽然是一种很严重的疾病，但是只要人们在生活中，多加预防也是可以预防的。

多动脑

人的大脑有高度可塑性，积极用脑的老人，其脑细胞活跃度会更高，他的细胞突触也不会随着年龄增长而减少，反而可能有所增加。想要预防老年痴呆，首先得要让老年人动起来，也就是经常让老年人思考一些问题，老年人经常在家里不思考问题是容易让脑子变得不好使的。所以有时候让老年人在家算算数或者是用一些东西来，让老年人进行难度适中的思考，这样可以使脑子变得越来越灵活，也就不容易患上老年痴呆了。

多锻炼

有调查发现，每天花费至少1小时进行适度体育锻炼的老人，要比那些很少运动的，患老年痴呆的风险低近45%。锻炼当然也是因人而异，但对中老年人来说，快步走和动手指这两项运动预防效果还是挺大的。特别是动手指，既简单又不费力；双手握拳然后五指用力张开，用其余4年手指头分别按大拇指，每天重复几次。

多吃蔬果

老年人在饮食上也需要多注意饮食，可以多吃一些新鲜健康的水果蔬菜。值得注意的是，在家里不要囤积太多的蔬菜和水果，可以每天都去买，这样买回来的菜会比较新鲜，人们吃了也会比较健康一点。同时也增加了老年人出门的机会，不会待在家里无所事事。