

家里老人这几个症状 健忘还是老年痴呆?

科普大观园

人老了,记性总会差一些,有时忘了时间,有时忘了刚做了什么事情。但是,有些老人的“健忘”却要当心是被一种疾病“缠上”。

2年前,60岁的周阿姨开始出现记忆力不好,比如家里来客人,周阿姨总记不住客人名字,下次再来也还是忘记;今天去买洗衣粉,隔一天又去买相同的洗衣粉回来。一开始,家人觉得周阿姨可能是年龄大了,偶尔犯糊涂而已。1年前,周阿姨烧水忘了关火,水壶都烧干了,幸好女儿下班及时发现,才没有发生意外。2个月前,周阿姨在家附近走失了,家人非常着急,报了警。1天之后,警察在小区附近的花坛里找到了周阿姨。专家给周阿姨看病时,她还认为自己只是年纪大了,属于正常的生命现象,不是病。相关专家指出,中国的认知障碍病人众多,老年痴呆的普遍性更是远高于人们的想象,而且没有根治方法,如果家人不能及早发现,予以正确干预,老人的生活乃至整个家庭都会受到很大影响。



健忘or老年痴呆? 这是本质区别

痴呆,是脑功能障碍致获得、持续性智能损害,并在记忆、认知(概括、计算、判断等)、语言、视空间功能和人格5项心理活动中,有记忆和认知功能障碍和另外3项中的一项受损,且足以影响其社会、生活活动功能者。其中,最常见的是阿尔茨海默病(AD),严重影响病人的日常生活。

有数据显示,目前我国55岁以上人群老年痴呆的患病率接近

4.2%,65岁以上为7.2%,80岁以上老人高达30%。更有报道推算,到2050年AD的患病率将增加4倍,即每85个人中会有一人患病。

更值得注意的是,老年痴呆没有任何根治方法。如果不能早期识别痴呆,及早干预,老人的生活质量将直线下滑,也给家庭带来沉重负担。那么,如何才能早期识别普通健忘和老年痴呆呢?在痴呆的早

期,病人可能仅仅是记忆力减退,特别是记不住近期的事,词不达意,情绪不稳定,容易迷路;到了中期,完全没法记住近期的事,可能连梳头、吃饭、穿衣、大小便等日常生活技能都需要帮助,有时甚至在家也会迷路;如不控制,病情发展到晚期,老人生活完全不能自理,大小便失禁,甚至可能不会吞咽吃饭,不少病人因为感冒、肺炎或者褥疮导致死亡。

3个小测试让早期痴呆无所遁形

由于老年痴呆早期症状不明显,很容易被忽略,绝大多数老年痴呆患者在发现时已到了中晚期,错过了最佳治疗干预的时机。但是,老年痴呆在发病早期并非无迹可循。

三个简单有效的方法,在家自测,只要其中一项不达标,就要及时到记忆门诊查明。

第一步:让老人记住5个不同的东西。选择老人日常生活中常见的

东西,但一定要不同种类,比如某种水果、餐具、家具、调味料、衣服等。

第二步:让老人画个钟。能画出闭锁的圆(表盘),得1分;将数字安置在表盘上的正确位置(所有数字都在圆内),并且按顺序将表盘上12个数字填写正确,得1分;将指针安置在正确的位置(指针上是否有箭头,分针是否比时针长等),得1分。得3分为正常,2分为基本正常或轻度痴呆,1分已经到中重度了。

画钟试验结束后,问老人第一步中提到了哪几个物体,答对一个得1分。

第三步:让老人算数,“100-7”,得出结果后再连续4次“减7”,分别得出5个数字。算对一次得一分。三个自测分别针对老人的记忆、认知和视空间,任何一项有异常(画钟试验低于2分,记忆、算数试验低于3分),都要尽早前往记忆门诊查明,千万不要贻误病情。

十个“护脑大法”你掌握了吗?

由于痴呆无法根治,预防痴呆就要从年轻开始重视。国际阿兹海默病协会总结了10个保护大脑的方法:

1.足量且有规律的运动。陆正齐指出,规律运动可以减少1/3痴呆的发生。那么,如何运动才算足量、有规律呢?每周3-5次,每次保持30-50分钟的轻中强度运动,比如慢跑、游泳等。

2.保证“大睡”和“小睡”。每天晚上保证7-9小时的睡眠时间,再加上每天中午20-30分钟的小憩,这样又能减少1/3的痴呆。

3.保护大脑免于外伤。陆正齐指出,任何的脑外伤都会提高老年发生痴呆、抑郁的风险,所以日常生

活要保护好脑部,避免受到车祸、外伤、感染等打击。

4.每天玩点智力游戏,经常挑战自己的智力。“脑筋不动会变硬”,无论年轻人还是中老年人,都可以多进行下棋、跳舞、听音乐等活动。

5.社会活动少不得。多与家人、朋友交流聚会,保持一定的社交活动,尤其子女不在身边的“空巢老人”,更要培养必要的社交爱好。

6.远离烟草。陆正齐建议,一根烟都不要抽,并且坚持一年以上,才能达到保护大脑的效果。

7.鼓励“地中海饮食”。所谓“地中海式饮食”,就是指有利于健康、简单清淡以及富含营养的饮食,

比如每天保证五类食物的摄入(全谷类、蔬菜、水果、优质蛋白、坚果),每天进食3-5种不同颜色的低脂、低热卡、高营养蔬果等等。研究发现,“地中海饮食”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。

8.控制心血管疾病的危险因素,比如高血压、高血脂、糖尿病和肥胖。

9.活到老,学到老。每天读书、看报,坚持学习,最好做笔记,这也是锻炼脑力、保持思维活跃的“护脑法宝”之一。

10.远离焦虑、抑郁等坏情绪,保持乐观向上。