

## 再细心些

## 别让痴呆偷走老人的笑容

9月21日是“世界老年

痴呆日”。由于老年性痴呆的发病过程较长,早期症状不明显,所以很容易被忽视,当症状明显时再来就诊,往往已经错过了最佳的诊疗时机。从起初的做事情丢三落四,不认识周围的路,发展到不认识亲人,穿衣、吃饭不能自理,脸上没有了笑容,老年性痴呆让一些患者的身心健康严重受损,也让子女们为曾经的忽视而懊悔。

## 遗忘加重,正常生活一步步遭受侵蚀

年过六旬的张大爷两三年前开始出现记忆力下降,当时没有意识到是病了。但是从去年开始,他出现遗忘的情况越来越严重——烧水时把水壶烧干;刚刚说过的话一会儿就忘记,不停地重复;刚刚摆放的东西一会儿就忘记放在哪里了。更让家人担心的是,他还出现了不肯与人多接触,敏感多疑、固执,有时还会莫名其妙地自我否定,觉得自己没用。家人提醒他忘记的事情时,张大爷不承认是自己忘了,甚至觉得是家人在欺负他。

同样是年过六旬,李大妈出现健忘大概有三四年时间了。家人原本以为是正常的记忆力下降,可没有想到,此后老人的遗忘情况愈加严重。渐渐地,她对以前的同事、朋友都不认识、不记得了,只认识周围少数几个人。而对于生活常用用品,老人也开始不认识了,说不出名字,不知道如何使用。她去稍远的地方也开始需要家人的陪伴。除了记忆力下降,老人的反应和理解力也逐渐变差,甚至不能看懂电视剧情节。

## 明确“警戒信号”,为老人拉好防线

神经内科专家王铭维教授分析,以上两位老人是比较典型的老年性痴呆患者,脑CT可见部分脑区的萎缩,需要及时到医院诊治,并在医生的指导下进行有效的药物治疗和家庭护理,“老年性痴呆的诊断结果让家人很是懊悔,懊悔刚开始出现症状时,没及时就诊。”

王铭维提醒,由于老年性痴呆的发病过程较长,早期症状不明显,所以很容易被忽视,当症状明显时再来就诊,往往已经错过了最佳的诊疗时机。建议当出现下列情况时,应及时到医院就诊:

记忆力逐渐下降,顾前忘后,尤其是对近期发生的事经常遗忘;

处理熟悉的事情出现困难,如骑车、做饭,使用常用的工具、家电等;

语言表达出现困难,说话重复啰嗦,杂乱无章,答非所问;

对时间、地点及人物逐渐感到混淆,如不知道今天是何年何日,出了门找不到家,不认识周围的人,常把东西乱放在不适当的地方;

判断力、理解力下降或合理安排事物的能力下降,分不清主要次要;

性格出现转变,情绪不稳定,多表现为自私、主观,或急躁易怒,不理智,或敏感多疑,失去做事的主动性,对周围的事情不感兴趣;

行为较以前显得异常,如不分昼夜,不知冷暖等。

随着年龄的增长,老年人的

认知功能会不可避免地出现衰退,即正常年龄的认知能力相对于年轻人来说呈下降趋势,但是没有病理过程,这种因为健康老化所致的认知改变是微小缓慢的,而且不影响日常生活功能:例如丢三落四,但是自己知道忘了;到嘴边的话忘了,但是自己知道忘了。当认知功能下降发展到一定的病理状态下,但严重程度又未达到痴呆的程度时,即被诊断为轻度认知障碍,是介于正常年龄和痴呆的过渡阶段,是老年性痴呆发生的危险因素。

## 哪些人群是老年性痴呆的高危人群?

据王铭维介绍,需要指出的是,老年性痴呆不同于老年期痴呆,后者泛指各种以认知功能障碍为主要表现的老年疾病,可由多种原因引起,比如血管性痴呆、代谢障碍性痴呆、帕金森病痴呆、额颞叶痴呆等,而老年性痴呆仅是其中的一种,是以大脑皮层萎缩,伴有 $\beta$ -淀粉样蛋白沉积、神经元纤维缠结等有特征性病理改变的原发性退行性疾病。

老年性痴呆主要表现为日益严重的记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等精神症状,日常生活能力逐渐下降,从起初的做事丢三落四,不认识周围的路,理解不了别人的话,发展到不认识配偶、子女,穿衣、吃饭、大小便不能自理,而且没有病识感,严重影响自己的工作、生活及社交,并给家人带来无尽的痛苦和烦恼。

## 其高危人群主要有:

高龄者。老年性痴呆的患病率随年龄的增高而增高。

有家族史者。家属成员中若有患同样疾病者,发病的机会增加。

头部受过外伤者。

患有其他躯体疾病者。如癫痫、甲状腺功能减退、免疫系统疾病。

具有不良的社会心理因素者。如没有兴趣,不喜欢社交活动,不用脑,丧偶、独居等。

同时,需要注意的是,不良的生活方式可以加速老年性痴呆的发生,这包括:饮食不当,摄入过多的盐分及动物脂肪;缺乏运动,老年人尤其是手部的运动减少;用脑减少,缺乏思考,对事物的兴趣及好奇心下降,热情减低;性格内向,郁郁寡欢,喜欢独处,与人交流交往减少,人际关系下降,悲观失落等等。

## 老年性痴呆患者需要哪些方面的家庭护理?

老年性痴呆患者需要哪些方面的家庭护理?家人进行照顾时应注意哪些细节?对此,王铭维表示,老年性痴呆患者的家庭护理是重要的环节,重点是

预防和保护,主要包括其日常的衣、食、住、行和对情感的护理,并尽量做到耐心与细心——

衣着:首先要注意厚薄适度,根据冷暖选择,尽量简单、宽松,最好不要穿紧身衣,以方便更换和行动,材质选柔软、透气性好的。还可在其衣物上标明姓名、地

址与家人的联系电话,如走失时可为送返人员提供帮助。

饮食:选择容易消化、容易吞咽的食物,避免难以咀嚼如坚硬和粘滞的食物,注意营养的粗细搭配,干稀适合。患者使用的餐具要避免尖刀尖叉或易碎的陶瓷制品,以免伤着自己。患者进食时注意观察,若其有痛苦的表情,可能是发生食物梗阻,要及时帮其取出,必要时去医院就诊。

居住:居室的设施尽量简单,保持固定的位置,光线温度要适宜,去除门槛等障碍物,地面要防滑;床尽量有护栏;家中的热水瓶、电插板、刀、剪、玻璃器皿及药品、杀虫剂、火源等要置于隐蔽或不易取出处。

出行:一定要有家人陪护才可外出,但要注意防暑保暖,时间不要过长。

此外,也不可忽视情感护理。对患者的各种怪异行为或情绪一定要理解,切忌表现出急躁和不耐烦;多鼓励患者用脑,可以同其一起玩简单的游戏,回忆之前老人喜欢的电影等,帮助其记忆。

## 预防需要从生活中的点滴做起

谈到对于该病的预防措施,王铭维建议,要从年轻时做起,从日常生活的一点一滴做起:

首先是饮食习惯,除了营养合理搭配,要尽量减少糖、盐和油脂的摄入,常吃富含胆碱的食物,常吃富含维生素B12的食物。每餐都不要吃过饱,七八分饱最好。进食避免过快,要多咀嚼,通过大脑血流量的增加来养护脑细胞。

不要吸烟、嗜酒,尤其是烈性酒。吸烟10年以上的人患老年痴呆的几率要远远大于从不吸烟的人,经常饮酒的人要高出从不饮酒的人。

积极参加体育活动,促进全身血液循环,尤其是多活动手指,如在手中转动健身球,练习双手空抓、弹奏乐器、练习书法等,可以给脑细胞以直接的刺激。

最后,关键是要勤于用脑,大脑同样会“用进废退”,多进行一些脑力活动,

如看书读报、下棋玩牌;多与他人交流,谈天说地,积极了解与接受新事物,保持对事物的好奇心,培养乐观积极的生活态度、开阔的心胸、开朗的性格,远离痴呆。

(刘伟)

