



拨开“老年痴呆”的迷雾 注意这十个预警信号

蔡富根/整理

日前,知名科幻作家韩松针对外界流传自己罹患阿尔茨海默病一事做出回应:目前没有确诊为阿尔茨海默病,只是诊断为“认知异常”“日常生活异常”。同时他希望大众多多关注这种疾病,进入老龄化社会的中国家庭都可能受其困扰。

9月21日是世界阿尔茨海默病日,又称为世界老年痴呆日,阿尔茨海默病、老年痴呆和认知障碍都是怎么回事?如何防范和应对这些疾病?本期健康问诊集纳了北京市第六医院神经内科医师刘阳来等专家的观点,一起为你拨开“老年痴呆”的迷雾。



阿尔茨海默病 不等于老年痴呆

许多人将阿尔茨海默病等同于老年痴呆,这是一个误区,会影响我们对疾病做出及时诊断和治疗。

阿尔茨海默病是发生于老年和老年前期、以进行性认知功能障碍和行为损害为特征的中枢神经系统退行性病变。临床上表现为记忆障碍、失语、失用、失认、视空间能力损害、抽象思维和计算力损害、人格和行为改变等。总之,其发病原因是因为指挥人体思想与情感、行为的大脑细胞发生了退行性病变,并逐渐死亡,到了影响生活和工作的程度,继续发展下去就会进入痴呆期。因为这类异常表现常见于老年人,才被普遍统称为老年痴呆。

但需要注意的是,老年痴呆并非病名,而是一组由于认知损害导致日常生活能力下降的症候群,是症状;而阿尔茨海默病是疾病的名称,是老年期最为常见的一种痴呆类型,大约有60%至80%的老年痴呆是由阿尔茨海默病引起的。

“老糊涂”“太精明” 均不正常

临床上,阿尔茨海默病可分为临床前期、轻度认知功能障碍期和痴呆期。大多数人印象里的阿尔茨海默病,往往是患者已经发展到痴呆期的症状。该病的早期症状常与正常衰老相混淆,从而易被患者自己或家人忽视。

无论是阿尔茨海默病还是其他原因导致的老年痴呆,其核心都是认知障碍。门诊中,我们发现了一些患者延误就医的原因,其中有一种很典型:患者的认知障碍已经很严重了,家属仍坚持认为老人只是“老糊涂”,不是病,无需就医。

还有一种比较常见的情况是,家属认为患者在装病。

认知领域不仅仅包括大家熟知的记忆能力,还包括计算能力、视空间能力、语言能力,以及注意功能及精神情绪等。在大多数情况下,认知功能障碍只是部分丧失。因此,很多具有认知功能障碍的患者偶尔表现出有违常理的“精明”,往往令家属倍感困惑,怀疑老人是在“装病”。这里提醒大家,应认真对待配偶及父母异于寻常的表现,及时就医,以免延误病情。

“病了”所以“变了”

门诊中,总有家属告诉医生,觉得患者“变了”“原来不是这样的人”等等。事实上,有认知障碍的老年人就是会给家属带来一种“变了”的感觉。比如,以前脾气温顺的人变得暴躁易怒,脾气暴躁的人变得顺从乖巧;过去爱干净的人变得邋遢,不注意形象;原本淡泊的人突然开始在意过去的荣誉,甚至随身携带各种证书;而原本随性的人突然变得规律刻板,有的风雨无阻地跳广场舞,有的按时去超市给收银员报告天气等。

如果家里的老人也释放了上述信号,先别急着埋怨他,正确的做法是跟进观察,及时就诊。认知障碍可以表现多种功能性障碍——

有的患者做饭时反复放调料,买菜时重复购物;习惯拿陈年旧事填补记忆空白,尤其爱回忆成功往事;总念叨着想“回家”,可刚进家门又要收拾东西“回家”,那个“家”其实是记忆里儿时的老家。

有的患者虽然记忆力很好,却无法识别钟表指针显示的时间;分不清物体的远近和大小,甚至辨色困难,如误把红灯当绿灯,直接过马路;空间感下降,常常忘记身处何地,甚至找不到回家的路;常常开口忘词,如想说“手表”,但直接描述为“那个看时间的东西”。

如何延缓病情发展

《世界阿尔茨海默病2018年报告》的数据显示,全球至少有5000万名痴呆患者,预计到2050年增至1.52亿人,其中约60%至70%为阿尔茨海默病患者。在中国,目前约有1000万名阿尔兹海默病患者,预计到2050年,这个数字将超过4000万。阿尔茨海默病已成为继心脑血管疾病和恶性肿瘤之后,老年人致残、致死的第三大疾病。

目前,针对阿尔茨海默病的治疗主要是药物治疗。胆碱酯酶抑制剂是治疗轻中度患者的一线药物,包括多奈哌齐、卡巴拉汀、加兰他敏和石杉碱甲等;兴奋性氨基酸受体拮抗剂盐酸美金刚也是临床上的一线药物。此外,中药银杏叶提取物对防治阿尔茨海默病也有一定效果。

对于健康人群和患者而言,均可以通过一些方法进行疾病预防和延缓病情发展。

首先是饮食。饮食低盐低脂,常吃蔬菜、鱼肉、坚果的人群,患阿尔茨海默病的几率较低。因为这样的饮食习惯有助于预防心血管疾病和糖尿病,这两类慢性病都容易造成微小脑血管病变,往往是促进大脑损伤的原因。

其次是运动。体育锻炼能帮助人体维持肌肉力量,增加身体的协调性,远离肥胖和心血管疾病,它们是导致阿尔茨海默病的危险因素。此外,运动还能改善情绪,平和心态,减少焦虑感,减缓记忆力和智力的下降。

第三是环境刺激。两点一线、生活乏味单调的人更容易患病,因此环境刺激对预防阿尔茨海默病非常有效。丰富的生活内容和社交圈可以有效刺激大脑皮层,“活到老、学到老”不光是一种积极的学习态度,还可以持续锻炼大脑,增强脑细胞的活力。

最后是睡眠。研究表明,睡眠和认知功能有着不可忽视的联系,专家建议每天保持7个小时以上的有效睡眠,且最好是连续睡眠。

要提醒大家的是,认知障碍虽然常见于老年人,但不专属于老年人。医学上还没有能彻底治愈老年痴呆的方法,但早防早治是提高患者生活质量的有效措施。

【延伸阅读】

注意这十个预警信号

世界卫生组织在《2021年世界阿尔茨海默病报告》中明确阐述了痴呆早期的十个预警信号。

1. 记忆力衰退。尤其是近事遗忘,很快忘掉刚刚发生的事情。
2. 不能完成原本熟悉的工作。如司机经常走错路;厨师不知如何炒菜;不会使用常用家电,如电视机、微波炉、洗衣机等。
3. 语言表达出现障碍。经常会“词不达意”,甚至以替代方式说明简单的词汇,如以“用来写字的东西”代替“笔”等。
4. 对时间、地点的概念下降。有时候会搞不清年月日、白天或晚上,在自家周围都会有陌生感。
5. 判断力受损或下降。如借钱给陌生人;胡乱、反复购物;怀疑邻居、保姆偷了自己的白菜、鸡蛋等。
6. 难以合理规划事务。在完成复杂的脑力任务时,可能表现得异常艰难,如在处理每个月的账单上出错。
7. 经常错放物品。如把袜子放在餐桌上、电熨斗放进冰箱、蔬菜放进洗衣机、干净衣服和脏衣服混放等。
8. 情绪或行为发生改变。情绪转变较快,会突然哭或生气骂人;出现异于平常的行为,如拿商店中的物品却不给钱等;平时注重体面,忽然开始捡垃圾、囤积废品。
9. 理解视空间信息存在困难。如过马路看错红绿灯等。
10. 工作或社交活动兴趣降低。对原来的爱好失去兴趣,从而退出社交活动。