

关注威胁老年人健康的“第四大杀手”——阿尔茨海默病

早期诊断莫错过 爱的记忆需守护

■ 本报记者 李艳玲

H 关注

编者的话：
重阳节刚刚过去，老年人健康话题热度不减。本期健康周刊关注阿尔茨海默病（老年性痴呆）。该病是继心血管病、脑血管病和癌症之后，老人健康的“第四大杀手”。据了解，阿尔茨海默病年龄越大患病风险越大，积极的预防和干预能够有效延缓疾病的发生和发展，提升老年人生活质量，减轻家庭和社会的负担。

据了解，阿尔茨海默病早期患者会有短期记忆差，即会遗忘刚刚发生的事情，而较久以前的记忆则相对在发病初期不受影响。“早期患者对于自己的情况比较清楚，并力求掩饰和弥补。短时记忆的丧失，会造成患者多疑，会出现情绪不安、易怒、焦虑等不良情绪。”三亚中心医院神经内科副主任医师陈海云说。

2015年住院的阿尔茨海默症患者林阿公，给徐爱红留下了最为深刻的印象。“入院前2年，林阿公的爱人去世了，这对他来说是一个不小的打击，从此之后林阿公变得不喜欢与人交流、不爱出门，情绪也变得不太稳定，这些都是阿尔茨海默病的表现。”徐爱红说。

相关研究显示，丧偶、独居、情绪抑郁者是阿尔茨海默症的高危人群，这些老人与外界交流少，长期处于孤独和寂寞的状态，故易患阿尔茨海默症。“我的老伴还没有吃饭，我要回去做饭给她吃。”“老伴在家等我，我要回家找她。”……住院

期间，林阿公多次跟护士、护工说，在他的认知中，老伴一直都在。

“听林阿公的儿女说，父母感情很好，经常形影不离。母亲去世后，由于儿女忙于工作，大部分的时间林阿公自己居住，这也是导致他患阿尔茨海默症的原因之一。”徐爱红建议，丧偶老人应与子女生活在一起，子女应付出更多的时间和精力关注老人的身体和心理健康。

“我好像有个75岁的女儿”

“你去哪里？不要把我一个人留在家，我害怕。”面对75岁母亲慌张的眼神，本想出门办事的杨凯不得不返回房间，陪伴着母亲。一天中的大部分时间，杨凯与母亲形影不离，只有趁着母亲睡觉的时候，他才能出门处理自己的事情。

2014年，杨凯的母亲被确诊为阿尔茨海默病，记忆渐进性减退。

“你是我的儿子。”“你是我的哥哥。”“你是我的弟弟。”……杨凯时

常被母亲赋予各种身份。“母亲记得她有兄弟姐妹，但是她有时会忘记自己有几个孩子，经常把我们当她是她的兄弟姐妹。”杨凯说。

“母亲有时会像小孩一样闹脾气，有些固执，我们需要哄着她。对于她提出的要求，我们都尽可能地满足她。”杨凯说，照顾母亲就像照顾女儿，需要更多的耐心和细心。

据了解，除了记忆的消退，行为的突然改变是阿尔茨海默症的症状之一。曾经温和的老人，可能会变得暴躁、易怒，这种性格上的变化，对亲人的影响更为直接。不止如此，阿尔茨海默症患者的行为障碍，还包括激越、攻击行为，甚至出现幻觉、妄想和身份识别障碍综合征，这让许多家庭猝不及防。

专家建议患者出现痴呆症状，应尽早就医，明确病因，针对病因治疗。对可治性病因，经治疗可完全改善症状，对神经变性疾病导致的痴呆，早期干预治疗，也可延缓疾病的进程。延长患者寿命，改善生活质量。

**认知阿尔茨海默病
三大误区需避开**

■ 本报记者 李艳玲

随着世界人口老龄化日益严重，患阿尔茨海默病的人口日益增多，病症群体越来越受到关注。近日，海南日报记者采访了三亚中心医院神经内科副主任医师陈海云，为读者讲解关于阿尔茨海默病症认识上的3大误区。

误区1 老了才会患阿尔茨海默病？

陈海云：2013年流行病学调查，全球约4400万阿尔茨海默病患者，世界范围内每4秒钟会出现一名新的阿尔茨海默病患者。我国60岁以上人群发病率率为0.75%—4.69%，多发于老年人群。我们将年龄较轻的患者称早老性痴呆，年轻患者多由遗传或其他病因造成，如脑血管病（多发性脑梗死、脑出血）。代谢性疾病：（甲状腺功能亢进或减退、肾上腺皮质功能亢进、肝豆状核变性、尿毒症、慢性肝功能不全）等。颅内感染（脑炎、神经梅毒），营养缺乏性脑中毒性疾病：常见于一氧化碳中毒、慢性酒精中毒等。颅脑外伤：头部的开放性或闭合性外伤等。所以，不是老了才会得阿尔茨海默病。

“照顾者还要适当对患者进行体力训练，不建议将所有的事情包办，可以让患者做一些力所能及的事情，可以鼓励患者玩智力方面游戏。”徐爱红说，此外，有规律的生活、充足的营养、适当的体育锻炼，有助于患者的健康。

**误区2 健忘就是阿尔茨海默病？**

陈海云：老年健忘是指老年性的记忆力下降，与阿尔茨海默病存在以下几个方面的区别：第一，情绪变化。健忘老人有七情六欲；而阿尔茨海默病患病老人的情感世界则变得“与世无争”。第二，生活能力。健忘老人虽会记错日期，有时前讲后忘，但他们仍能料理自己的生活，甚至能照顾家人；而患该病老人随着病情加重，会逐渐丧失生活自理能力。第三，认知能力。老人虽然记忆力下降，但对时间、地点、人物关系和周围环境的认知能力丝毫未减；而患该病老人却丧失了识别周围环境的认知能力，分不清上下午，不知季节变化，不知身在何处，有时甚至找不到回家的路。第四，思维变化。健忘老人对记忆力下降相当苦恼，为了不致误事，常记个备忘录；而患该病老人毫无烦恼，思维越来越迟钝，言语越来越贫乏，缺乏幽默感，反应迟缓。

误区3 阿尔茨海默病不需就医？

陈海云：阿尔茨海默病的发生往往经历主观认知减退、轻度认知障碍、痴呆几个阶段。主观认知障碍即是个体主观上感觉记忆或认知功能下降或减退，而客观检查没有明显的认知功能障碍的状态，即中老年人自觉记忆减退或记忆障碍而没有明确的原因。

轻度认知功能障碍（MCI）是指记忆力或其他认知功能进行性减退，但不影响日常生活能力，且未达到痴呆的诊断标准。

早期治疗，效果较为明显。患者出现痴呆症状，应尽早就医，明确病因，针对病因治疗。对可治性病因，经治疗可完全改善症状，对神经变性疾病导致的痴呆，早期干预治疗，也可延缓疾病的进程。延长患者寿命，改善生活质量。

知晓

知晓阿尔茨海默病早期迹象

- 1 很快忘掉刚刚发生的事情
- 2 完成原本熟悉的事情变得困难
- 3 对所处的时间、地点判断混乱
- 4 说话、书写困难

预防

形成健康生活方式



治疗

积极治疗

- 药物治疗
- 非药物治疗 包括：感官刺激、身体和智能锻炼、音乐疗法、环境治疗等
- 可以帮助患者改善认知功能、减少并发症、提高生活质量、减轻照护人员负担

中国人口福利基金会制作

H 海南省眼科医院特约科普

孩子学习障碍，小心是眼睛在作怪

本期科普专家介绍：刘俐娜，海南省眼科医院 功能性眼病专科 副主任医师

有些家长会因为孩子不喜欢读书而苦恼，殊不知，很多孩子不喜欢读书，有可能是视力问题导致的。学习是非常复杂的感知觉过程，包括信息输入、知觉处理和认知理解三个阶段。其中知觉信息输入约80%都是来自于视觉，与学习密切相关。因此，相当一部分学习障碍儿童的问题根源在于视觉问题。

学习障碍会是视功能异常？

我们大部分课堂知识的学习是通过视觉系统感知的，如果孩子学习成绩不好，有时候并不是因为孩子不聪明或不努力，极有可能是他（她）存在视觉功能方面的缺陷。

与学习障碍相关的眼部视觉问题主要是视功能的异常，其中少部分的孩子是因为本身有斜视弱视，弱视的孩子只能通过非弱视眼去阅读或双眼都不能清晰阅读，且当弱视视力提高后，家长常常会忽略双眼单视的视功能训练，但我们治疗的终极目标不只是拥有良好的视力，还要形成良好的双眼视功能，才能满足我们的学习和工作的需求。斜视的孩子往往没有良好的双眼立体视功能，这些都会出现学习障碍。还有一些更多见的非斜视弱视型的视功能异常，却因为家长无法自己发现容易被忽略，多见于调节功能、聚散功能和双眼视觉功能异常。

阅读时哪些表现可能是视功能异常

当你发现孩子有以下异常时，就需要引起重视了。

1. 性格正常但不喜欢阅读
2. 阅读容易疲劳、重影、头晕、眼痛、频繁眨眼
3. 时常颠倒文字，例如12看成21
4. 经常看错题目、写错别字
5. 阅读时经常读丢文字或者跳行，需要用手指才能阅读
6. 阅读时出现间歇性模糊
7. 注意力差

视功能训练能摘掉眼镜吗？

视功能训练并不是市面上一些视力康复机构所宣称的治疗散光、摘掉近视眼镜等训练方法，而是通过光学、心理物理学等方法，训练双眼运动控制能力（包括注视、追随扫视运动能力），双眼聚焦能力（调节功能、集合功能），双眼协调合作能力以及视觉信息处理能力，通过双眼的视功能训练，可以治疗假性近视，提高弱视视力、改善斜视弱视的双眼协作功能，改善及治愈视疲劳等双眼视功能不良性疾病。

发现视功能异常之后怎么办

当我们发现儿童有视功能的异常之后，应该在专业医院进行完整眼视光学检查：包括眼健康检查、屈光度数检测、眼底生物学参数测量、双眼视功能检查与评估等，然后进行有针对性的调节和融合等视功能训练，做到早干预、早治疗。大多数视觉方面的缺陷是可以通过治疗和训练得到改善和恢复的。

**国庆小长假结束
谨防口腔“节后综合症”**

国庆假期熬夜饮酒，身体抵抗力下降，出现牙齿问题的几率也更大。在大快朵颐之时，人们经常忽略口腔的卫生，口腔中残留着的各种食物残渣就变成了细菌繁衍和滋生的场所。

症状三：牙缺失

冷热食物交替进食，通宵熬夜生活不规律，再加上不定时刷牙甚至忘记刷牙，口腔卫生清洁不彻底，导致出现牙龈发炎、发痛的情况。针对牙酸、牙痛，可以通过洗牙对牙齿进行一次彻底的清洁。如出现蛀牙则需及时进行治疗。

症状二：牙松驰、牙损坏

瓜子、坚果类都在节假日几乎是每家必备，但这类食品都比较硬，食用多了容易造成牙齿松驰、牙缝隙过大。

或者牙齿损伤。一旦发现牙松驰、牙损坏，应及时进行修复，而一旦错过牙齿修复的最佳时期，那么，牙齿很可能“保不住”。

症状三：牙缺失

春节各种大鱼大肉，子孙孝顺，不忍拒绝，但是本来就很松垮的牙齿，因为承受不了负荷，纷纷掉落。而长期牙齿脱落不但不利于饮食，更不利于身体健康。目前，种植牙是解决牙齿缺失的优选方式，不管是从外观上还是功能上，都能与真牙媲美。

国庆期间的大小聚会、丰盛诱人的大餐忙了一张嘴，却也累坏了一口牙。其实想拥有一口健康的牙齿并不难，应当在日常做好牙齿保护工作，定期到正规的口腔专科医院检查，做到早预防早发现早治疗。

海南泰康拜博口腔医院

咨询预约热线：0898-36351111 地址：海口市龙昆南路5号（白坡里公交站旁）