



A 他们失去了「记住答案」的能力

每年冬天，山西游客李捷（化名）都会带着母亲到乐东当几个月的“候鸟”。前些年在乐东买了一套小公寓，就想让忙了大半辈子的母亲享享福。但4年前她被确诊为阿尔茨海默病，虽然定期吃药，但她的记忆力每况愈下，一个问题每天要重复问几十遍。”李捷说，因为母亲怕冷，她常常会念叨着坐飞机，我们猜测她是想来海南。

李捷已经退休，平日里最重要的事情便是照顾80多岁的母亲。“我们现在不会让她一个人出门，洗澡吃饭都需要有人协助，她有时候会突然情绪激动，闹着绝食，有时候又像个小孩，想吃糖果、巧克力。”李捷说，兄妹几个人轮流照顾母亲，不知道今年还能不能带母亲再来海南，母亲也常常指着在三亚拍的照片说“好看”，说明她的记忆呈现碎片化。

家住海口灵山镇的王铭明（化名）今年60多岁，比李捷母亲的患病情况好一些，他说以前可以熟练背下自己和儿女的手机号，现在却想不起来，有时候出门倒垃圾，走着走着垃圾没倒又回家了，忘记关灯锁门是常态。

“跟女儿说了这些情况后，我们第一时间去了海南省人民医院，现在的诊断方式也很先进，通过病史采集、临床症状判断、实验室检查、影像学检查等，医生说我现在是早期阿尔茨海默病，及时用药干预

B 『丧失空间感』又患上『日落综合征』
每年都有很多患阿尔茨海默病的老人都迷路求助。2024年1月，一位70多岁的俄罗斯游客在三亚湾走失，警民合力6小时帮老人找到所住的酒店和家人。今年8月，海口市东山镇一名71岁患有阿尔茨海默病的老人外出后一直未归，家属报警后，搜救犬在训导员的带领下，在林附近找到走失老人。

“找不到回家的路，其实就是丧失了空间感。”周辉说，大脑中负责空间感知、定位、导航及视觉信息整合的关键区域逐步受损，导致患者无法准确理解自身与周围环境，就像一台精密的导航仪，不仅核心芯片（海马体）坏了，信号接收器（内嗅皮层）、数据处理器（顶叶）也相继故障，最终彻底无法定位。“迷路”也是阿尔茨海默病患者最典型、最令家属担忧的症状之一，需要通过提前佩戴定位设备、优化居家环境（如贴明显标识）等方式预防意外。

每天傍晚，当夕阳把客厅的窗帘染成橘红色，家住陵水县城的陈阿姨就会开始坐立不安。她会反复整理沙发上的靠垫，

C 及时关爱『被困在时间里的家人』
走进阿尔茨海默病患者的“内心世界”，其实并不难。当他们迷路时，别催他们“怎么又忘了”，不如牵起他们的手，像小时候他们带我们认路那样，慢慢走，告诉他们“我带你回家”；当他们重复提问时，别嫌他们“麻烦”，不如多一点耐心，像第一次回答那样温柔，因为每一次回答，都是在帮他们抓住记忆的碎片；当他们在天黑害怕时，别怪他们“无理取闹”，不如点亮一盏灯，坐在他们身边，陪他们等一等，就像小时候他们陪我们等天黑那样。

国际阿尔茨海默病协会数据显示，全球每3秒就有1人确诊阿尔茨海默病，且呈现出年轻化趋势，关注阿尔茨海默病，从来不是一句空洞的口号，而是需要我们每个人用行动去践行的责任。

对家人而言，当身边老人出现“经常忘事且无法回忆”“说话重复、词不达意”“出门后找不到回家的路”“判断力下降”等信号时，别轻易归咎于“老糊涂”，及时带老人就医，通过专业评估制定干预方案，才能最大限度延缓疾病进展。同时，陪伴的质量远比时间更重要：多陪老人翻看老照片，聊聊过去的故事，帮他们“加固”记忆；耐心倾听他们的重复话语，哪怕同一个问题问了十遍，也像第一次回答那样温和，对患者而言，这份耐心就是对抗遗忘的力量。

H 关注世界阿尔茨海默病日

每年9月21日是“世界阿尔茨海默病日”。当这个日期如期而至，我们谈论的不只是一个医学名词，更是数百万个正在被“遗忘”吞噬的生命，以及围绕在他们身边、在陪伴与守护中艰难前行的家庭。

“家人往往承受了更多的压力，他们担心父母出门找不到回家的路，担心家里的煤气、水龙头又没关，每一个守护家人的日常，都藏着爱的牵挂。早发现早治疗，是对抗‘遗忘’最好的解决方式。”三亚市人民医院神经内科主任周辉说。

在很多人的认知里，阿尔茨海默病只是“人老了记性差”，是岁月必然的馈赠。但事实远非如此——它不是正常衰老的副产品，而是一种逐渐剥夺人认知、记忆与自我的神经退行性疾病。

当父母成为“孩子”

——走进阿尔茨海默病患者的“内心世界”

■ 海南日报全媒体记者 郭畅

可以缓解症状。”王铭明说。

周辉介绍，阿尔茨海默病的诊断是一个多维度、排除性的过程，结合临床症状、神经心理评估、影像学检查、实验室检查等综合判断，核心是识别“认知功能进行性下降”及排除其他可能导致疾病的原因。

据了解，阿尔茨海默病的诊断并非依赖某一项“金标准”检查，而是遵循“临床症状→量表评估→排除其他病因→结合影像学/生物标志物”的流程，随着医疗技术的发展，早发现、早治疗是最好的诊疗方式，子女平时应多关心老人，通过沟通也能识别老人是否出现语言沟通障碍、判断力受损、理解力下降、执行功能减退、兴趣丧失等明显症状。

李捷母亲之所以会重复提问，本质是大脑“记忆编码—储存—提取”系统出现全面故障，叠加注意力、信息处理能力衰退，甚至伴随焦虑情绪的综合结果。他们并非“明知故问”或“无理取闹”，而是失去了“记住答案”的生理能力。

患者一般会通过“重复提问”缓解焦虑或寻求安全感。周辉建议，家属在面对患者“反复提问”时，要耐心重复回答，避免责备，可以简化答案，既能减少患者的焦虑，也能降低重复提问的频率。

把叠好的衣服拆开又叠上，嘴里念念有词：“天黑了，要回家了，我妈该等急了……”

陈阿姨的儿子知道，这是阿尔茨海默病患者常有的“日落综合征”。每当光线变暗，陈阿姨大脑里的“生物钟”就会乱套，视觉感知也会变得模糊——客厅里的沙发会变成“陌生的石头”，墙上的挂画会变成“吓人的影子”，熟悉的家，会突然变成一个让她害怕的地方。

直到夜色完全沉下来，客厅里的灯打得亮堂堂的，陈阿姨的情绪才慢慢平复。她靠在沙发上，眼神里的慌乱渐渐褪去，可嘴里还在小声念叨：“我妈……会等我的吧？”儿子坐在她身边，轻轻拍着她的背：“会的，她一直在等您，咱们现在好吃饭，她就放心了。”

周辉介绍，医学上没有“日落综合征”这个术语，它所指的是阿尔茨海默病常见的情绪、行为和认知功能恶化的症状，有一部分人白天症状相对平稳，夜晚则明显加重，家属用“陪伴”代替“指责”，用“陪伴”代替“纠正”，是给阿尔茨海默病患者最好的爱护。

对社会而言，我们需要打破对阿尔茨海默病患者的“隐形歧视”。他们不是“麻烦的人”，也不是“失去价值的人”，只是暂时被困在记忆里。社区可以搭建更多适老化服务场景，比如开设记忆门诊、组织患者开展社交活动，让患者感受到被接纳；公共场所可以增加“防走失”标识，联动志愿者建立走失搜寻机制，为患者的安全多添一份保障；更重要的是，通过科普让更多人了解，阿尔茨海默病不可怕，可怕的是我们的忽视与冷漠。

近年来，海南省为阿尔茨海默病患者提供了包括筛查、干预、诊疗、照护等在内的一系列救助服务，通过“海易办”APP脑健康管理服务系统，结合全省“2+3”健康服务包筛查，不断扩大认知功能筛查覆盖人群。2024年，全省完成脑健康筛查4万名以上。

2024年，海南省人民医院牵头为符合条件的受试者提供认知功能评估、化验检测、磁共振检查、肠道菌群检测等免费检查项目，并给予专业的健康宣教和居家护理指导，为明确诊断阿尔茨海默病患者开通住院就诊绿色通道。在海口、三亚、儋州、琼海、屯昌等市县，部分具备条件的社区、医养结合机构或养老机构，持续对阿尔茨海默病患者进行健康风险监测与管理。

阿尔茨海默病的表现

- 记忆障碍
- 视空间技能损害
- 失语
- 执行功能障碍
- 失用
- 人格和行为改变
- 失认

阿尔茨海默病易发病人人群



我国现有痴呆患病

- 人数近1700万
- 占全球总数近30%
- 在60岁以上老年人中发病率达5%以上
- 在85岁以上老年人中高达30%

近三年

- 海南对60岁以上重点老年群体开展认知障碍筛查约30万人次
- 结果显示约30%的老年人存在不同程度认知损伤
- 按比例推算涉及群体达9万人左右

本版制图/许丽

来源：《中国阿尔茨海默病报告2024》

别让误解成为『第一重困境』

■ 海南日报全媒体记者 郭畅

提到阿尔茨海默病，很多人的印象还停留在“老糊涂”“记性差”的标签上。这种认知偏差，让无数早期患者错失了干预的最佳时机。关于阿尔茨海默病，三亚市人民医院神经内科主任周辉提醒，有四大常见的认识误区。

误区一

“老糊涂是正常的，年纪大了都这样”

“年纪大了记性差，忘事很正常，不用去医院。”这是医院门诊中最常听到的话。但“老糊涂”和阿尔茨海默病，有着本质区别。

正常的衰老性记忆减退，是“记不清细节”，比如忘了昨天吃的具体菜名，但能想起“和子女一起吃的饭”；是“偶尔迷路”，但能通过问路、看路标找回方向；是“偶尔忘事”，但经提醒后能很快回忆起来。

而阿尔茨海默病患者的记忆减退是“进行性、不可逆的”——患者会彻底忘记刚发生的事，比如刚吃过饭就问“怎么还不吃饭”；会在熟悉的小区里找不到家，甚至不认识朝夕相处的家人；会连“自己是谁”“今天是几号”这些基本信息都丢失。它不是“正常衰老”，而是一种会逐渐摧毁大脑功能的神经退行性疾病，就像大脑里的“橡皮擦”，一点点擦掉患者的记忆、认知和自我。

误区二

“只有记性差才是阿尔茨海默病”

很多人以为，阿尔茨海默病的唯一症状就是“忘事”，只要记忆力未严重衰退，就和这个病没关系。但事实上，记忆减退只是冰山一角，认知功能的全面崩塌，才是这个病的核心。

临幊上，不少患者的首发症状并非记忆差。比如有的老人突然变得“不会算账”，连简单的买菜找零都搞不清；有的老人出门后，明明在熟悉的路口，却不知道该往左还是往右，这是视空间能力受损；还有的老人变得“固执又多疑”，总怀疑家人偷自己的东西，甚至出现幻觉，这是非认知性神经精神症状。

误区三

“得了这个病，就只能等着‘糊涂到死’”

“反正治不好，去医院也没用，不如在家熬着。”这种绝望的想法，让很多家庭放弃了治疗。不可否认，阿尔茨海默病目前无法根治，但“无法根治”不等于“无药可医”，更不等于“不用干预”。

规范的干预能带来显著的改变。一方面，药物治疗可以延缓认知功能下降的速度——比如帮助患者在更长时间内记住家人的名字，能自己吃饭、穿衣，维持基本的尊严；另一方面，非药物干预同样重要，比如认知训练能帮助患者保持大脑活跃度，照护者的陪伴和引导能减少患者的焦虑、躁动等精神症状。

误区四

“患者什么都不记得了，不用和他们交流”

“说了也白说，他根本记不住。”这是很多照护者的无奈，却也走进了一个关键误区——阿尔茨海默病患者或许记不住“你说了什么”，但能感受到“你怎么对他”。

大脑的记忆区域会受损，但负责感知情绪的区域，往往保留得更久。周辉曾遇到过一位晚期患者，她不认识任何人，也不会说话，但每当女儿握着她的手，给她唱小时候的童谣时，她的眼角会泛起泪光；还有位老人，每天都重复问“我老伴呢”，儿子没有不耐烦，而是每天握着他的手说“我爸去给你买糖了，马上回来”，老人就会安静下来。

他们或许记不住具体的话语，但能感受到陪伴的温度、声音里的温柔。放弃交流，等于把患者独自留在“孤独的迷宫”里；而持续的、充满爱的互动，是照亮他们混沌世界的一束光。

H 康卫一线

全省启动“迎双节”卫生大扫除活动

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

随着中秋、国庆“双节”临近，为营造整洁、文明、健康的节日氛围，继承和发扬爱国卫生运动优良传统，近日，海南省健康海南建设委员会（爱国卫生运动委员会）向全省居民发出倡议，呼吁从即日起至9月底，开展以“清积水、清垃圾”为主题的周末卫生大扫除活动，共同以干净、舒适、安全的环境迎接佳节。

倡议书指出，清洁家园应从自身做起，鼓励居民彻底清理房前屋后积存垃圾和卫生死角，整理庭院和阳台，保持室内外环境整洁，并及时处理厨余垃圾，防止异味滋生。

同时，倡议也呼吁大家积极参与社区、村庄、单位组织的公共区域环境卫生整治，共同清理绿化带、楼道、背街小巷、村庄道路、沟渠池塘等场所，以实际行动共建美丽城乡。

此外，针对秋季蚊虫问题，倡议书中特别提醒居民注意清除各类积水容器，翻盆倒罐，处理闲置器皿，定期更换水生植物容器和禽畜饮水槽用水，加强个人防蚊措施，切实阻断病媒传播途径，筑牢健康防线。

“家园之美，你我共建”。倡议书鼓励全省居民以“主人翁”的姿态积极参与环境清洁，以整洁有序、健康安全的面貌喜迎国庆和中秋佳节。

H 医线速递

海口市人民医院 免费基因与PK检测 正在进行

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

近日，海口市人民医院开展了一项为期多日的免费基因检测与药代动力学（PK）检测公益项目。该活动共为24个家庭的57人提供了关键检测服务，旨在精准筛查凝血因子缺乏等血液系统疾病，帮助患者实现科学诊疗、提升生活质量。目前，这一公益项目仍在持续进行中。

海口市人民医院血液科副主任医师余峰介绍，多年来，许多血液疾病患者因诊断不明确、用药方案不合理而长期面临治疗困境。为此，海口市人民医院充分发挥多学科协作优势，推出此项公益检测，通过基因检测明确病因，利用PK监测评估个体药物代谢差异，为患者提供真正“量身定制”的诊疗策略。

案例一：纠正三十年误诊，明确治疗新方向

一名自幼被诊断为“重度血友病A”的患者，在使用重组凝血因子类药物治疗一直欠佳，而改用血源性凝血因子后症状反而有所缓解。经海口市人民医院PK检测显示，该患者凝血八因子半衰期异常缩短，进一步vWF活性/抗原比值降低至30%，最终确诊为“2N型血管性血友病”。这一结果彻底推翻了长达30年的误诊，为后续精准治疗奠定了坚实基础。

案例二：个体化调药，破解用药安全隐患

一位患者在注射八因子后，血药浓度峰值较高但下降过快，存在显著治疗风险。医疗团队借助PK检测精准分析其代谢特征，将原本“单次大剂量”的用药模式调整为“多次小剂量”给药，在总剂量不变的情况下，既维持疗效，又有效防范了血栓风险。这一优化对合并高血压、糖尿病或长期吸烟的血液病患者尤其重要。

案例三：儿童方案精细化，减针减负更暖心

由于儿童代谢速率较快，凝血因子半衰期通常较短，一位小患者在调整用药方案后，八因子半衰期从6小时延长至8.1小时，实现了每日减少一次注射，不仅减轻了孩子的痛苦，也降低了其家庭的经济与心理负担。医生建议，儿童患者可每年接受一次PK检测，实现动态评估和方案优化，确保治疗更安全、更温和。

PK检测不仅服务于药物治疗策略的制定，还可为患者提供科学运动指导。通过明确药物起效和代谢规律，结合智能手环监测心率与关节状态，康复师能够为患者定制安全有效的远程运动方案，助力其提升体能、改善生活质量。

而基因检测则有助于明确致病突变类型，为家族遗传咨询提供关键依据。携带致病基因的家庭还可通过产前诊断或辅助生殖技术，从源头上阻断致病基因的代际传递，实现优生优育。

此项公益活动的推进，不仅体现了公立医院的社会责任与医学温度，也为广大血液病患者带来更加精准、高效、人性化的诊疗体验，真正实现了从“通用治疗”到“个体化医疗”的跨越。如符合相关条件，患者可持续关注并参与该免费筛查项目，把握早诊早治、科学管理的健康契机。

本刊指导单位：
海南省卫生健康委员会