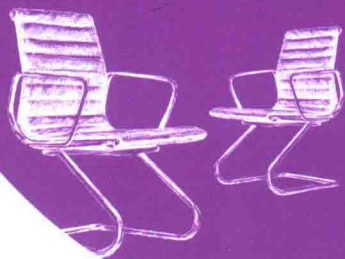


专家与您
面对面

老年痴呆

主编 魏保生 刘颖



怎么防？怎么治？

全面了解**老年痴呆**

正确面对老年痴呆的“防”与“治”

科技出版社

专家与您面对面

老年痴呆

主编 / 魏保生 刘 颖

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年痴呆 / 魏保生, 刘颖主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1
(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7674-5

I. ①老… II. ①魏… ②刘… III. ①老年痴呆症—防治 IV. ①R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 144570 号

专家与您面对面——老年痴呆

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $\frac{1}{32}$

印张 4 $\frac{1}{4}$

字数 66 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7674-5

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

老年痴呆怎么防?怎么治?本书从“未病先防,既病防变”的理念出发,分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍,告诉您关于老年痴呆您需要知道的有多少,您能做的有哪些。

阅读本书,让您在全面了解老年痴呆的基础上,能正确应对老年痴呆的“防”与“治”。本书适合老年痴呆患者及家属阅读参考,凡患者或家属可能存在的疑问,都能找到解答,带着问题找答案,犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策	王建国	王海云	尤 蔚	牛 菲	牛胜德	牛换香
尹彩霞	申淑芳	史慧栋	付 涛	付丽珠	白秀萍	吕晓红
刘 凯	刘 颖	刘月梅	刘宇欣	刘红旗	刘彦才	刘艳清
刘德清	齐国海	江 莉	江荷叶	许兰芬	李书军	李贞福
张凤兰	张晓慧	周 萃	赵瑞清	段江曼	高福生	程 石
谢素萍	熊 露	魏保生				



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对 100 种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您答疑解惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015 年 10 月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

痴呆是威胁人类健康的第三大杀手 / 2

什么是老年性痴呆 / 3

什么叫血管性痴呆 / 4

引起老年性痴呆的可能因素 / 6

老年痴呆可能遗传 / 10

老年健忘宜早求医 / 11

不良习惯易发老年痴呆 / 12

手机辐射可导致老年痴呆 / 13

老年性痴呆与微量元素 / 14

对老年性痴呆发生的中西医认识 / 17

晚年孤独者易患痴呆症 / 21

慢性感染可致老年性痴呆 / 21

衰老难免痴呆可防 / 23

老年性痴呆与缺钙有关吗 / 26

老年性痴呆的防治是国际性的难题 / 27

痴呆悄悄逼近老年人 / 30

老年痴呆是未来社会流行病 / 31

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

老年痴呆九大疾病信号 / 34



认识老年痴呆病的病程 / 40

解读帕金森症 / 42

中老年人为什么会健忘 / 43

哪些健忘症状是老年痴呆的早期信号 / 45

经常担心记忆衰退是痴呆的一种征兆 / 47

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

老年性痴呆的诊断标准是什么 / 50

如何区分老年抑郁症和老年痴呆症 / 52

是增龄性记忆减退还是老年性痴呆 / 53

简易精神状态检查表 / 55

如何区分老年健忘与痴呆 / 59

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

老年性痴呆的用药指导 / 62

防治老年痴呆中医疗法有优势 / 63

中医分型治疗老年痴呆 / 65

老年痴呆如何选用中西药 / 67

雌激素可减少老年妇女痴呆 / 69

评定老年痴呆的疗效标准是什么 / 70

老年性痴呆的心理治疗 / 70

老年性痴呆的诊断和治疗原则 / 72



第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

老年痴呆注意“六防” / 76

如何照料老年痴呆患者服药 / 78

告别健忘、远离痴呆 / 79

痴呆患者如何进行智力锻炼 / 80

痴呆老人的“五”禁忌 / 81

防老年痴呆常服维生素 B₁₂ / 83

降胆固醇药可减少老人患痴呆的概率 / 84

某些疾病疫苗可预防老年痴呆 / 85

如何照料老年痴呆患者 / 85

痴呆患者如何进行记忆锻炼 / 88

痴呆患者的情感护理 / 89

老年痴呆有防法，休闲娱乐最管用 / 90

第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

老年性痴呆的预防措施 / 94

银杏有助于治疗老年痴呆症 / 96

关心自己、善待家人 / 97

阿尔茨海默病患者饮食建议 / 99

常食大豆防痴呆 / 101

关心痴呆老人的衣食住行 / 102

老年痴呆怎样进行康复治疗 / 104

适合老年人吃的养生粥膳 / 105



老年人多吃哪些食物能预防老年痴呆 / 106

防治老年痴呆食疗方中常用的中药 / 108

适量喝咖啡可抗痴呆 / 110

有益大脑的饮食原则 / 111

豆芽炒猪肝防大脑萎缩 / 113

勤于读书防痴呆 / 114

七分饱防老年性痴呆 / 115

饮水含铝小心导致老年痴呆症 / 116

太极拳有健脑益智作用吗 / 117

适度的饮酒可以预防痴呆症 / 118

臭豆腐有意想不到的预防痴呆效果 / 119

体育锻炼可预防老年痴呆的发生 / 119

玩玩具可预防老年痴呆 / 119

行为矫正老年痴呆 / 121

戒除有损大脑健康的坏习惯 / 122

嚼口香糖有助预防老年痴呆 / 123



第 1 章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道



痴呆是威胁人类健康的第三大杀手

老年痴呆症是老年期常见的疾病。简单地说，本病是老年人脑的功能失调引起的一种病症，其特点为智力衰退及日常行为和人格发生变化，导致社会交往、工作、学习、思维判断、生活能力下降，严重者甚至不能正常生活。它是由于慢性或进行性大脑结构的器质性损害而引起的高级大脑功能障碍的一组症候群，主要表现为大脑皮层高级功能（包括记忆力、处理日常生活问题的能力、语言和交流能力、情感反应的控制）的后天性的全面损害。老年痴呆患者一般神志清醒不出现昏迷症状，但病情会逐渐加重，最后出现多种症状和一些并发症，它在老年人的疾病谱和死亡中占有重要位置。近一个世纪以来，老年人所占的比例增长了2~3倍。到目前为止，世界上50亿人口中65岁或65岁以上的人口就占4.23亿，80岁以上的高龄老人已经超过1000万。据不完全统计，在65岁以上人群中患重度老年痴呆的比率为5%~8%，而到80岁，此比例就上升到15%~20%。老年痴呆已经悄悄地逼近了我们。痴呆疾病的后果是严重的。据统计，老年痴呆已成为现代社会老年人的主要致死疾病，是导致老年人残疾和不能独立生活的主要原因。它不仅降低患者的生活质量，也给社会、家庭带来严重危害和沉重的负担。痴呆



病程呈进行性，一般为2~8年，生存20多年者较罕见，自行缓解和停止进展者更罕见。随着病情加重，患者变得呆滞、无欲状态、长期卧床、生活不能自理，常因褥疮、肺炎、骨折、泌尿系统感染、营养不良等继发性躯体疾病或因衰竭而死亡，老年痴呆已成为继心脑血管疾病和肿瘤之后威胁人类健康的第三大杀手。

什么是老年性痴呆

老年性痴呆（AD），是一种慢性的大脑退行性变性疾病。临床表现为进行性远近的记忆力障碍，分析判断能力衰退、情绪改变、行为失常、甚至意识模糊，最后死于肺炎或尿路感染。

其病因至今不明，具有特征性神经病理和神经化学改变，常渐起病，起病可在老年前期，但老年期的发病率更高。在65岁以前起病的类型常有痴呆家族史，病情进展较快，有明显额叶和顶叶损害的特征，包括失语、失用等，锥体系症状也较多。65岁以后起病者病情进展较慢，以广泛高级皮层功能障碍（即记忆障碍）为主要特征，脑部特征病理为神经元数量显著减少。

AD可延续20年，早期或轻度9年，中期或中度5年，恶化6年，给个人、家庭、神经带来深重的负担和痛苦。据统计：美国AD患



者为 200 万 ~ 400 万，全球 1700 万 ~ 2500 万，我国有关调查尚缺乏大系列、据最新城市普查结果，AD 患病率高于血管性痴呆。在西方国家 AD 是继心脏病、肿瘤和中风之后，排在第四位的导致死亡的疾病。

迄今尚无有效抗痴呆的药物治疗，在临床上主要为一个护理照管问题。现行治疗 AD 研究的难题，主要在于：AD 本质未明；临床诊断指标的限制性；缺乏实用的病理分期指标，动物中不能建立起与 AD 相似的疾病模型。

注意与老年期痴呆区分，两者不是同一概念，老年期痴呆分 4 种：老年性痴呆；血管性痴呆（VD），含多发梗塞性痴呆（MD）；混合性痴呆；全身性疾病引发的老年人痴呆。

什么叫血管性痴呆

由脑血管病所致的痴呆叫血管性痴呆。脑血管病包括脑梗死、脑出血、蛛网膜下腔出血等。脑血管疾病最常见的病因是动脉硬化，较少见的有血液病、胶原病、血管畸形等。临床常见的血管性痴呆类型如下。

（1）多梗死性痴呆。为最常见的类型。是由于多发的梗死灶所



致的痴呆，病变可累及大脑皮质、皮质下及基底节区。临床常有高血压、动脉硬化、反复发作的脑血管病，以及每次发作后留下的或多或少的神经与精神症状，积少成多，最终成为全面的、严重的智力衰退。

(2) 大面积脑梗死性痴呆。患者大面积脑梗死，常死于急性期，少数存活的患者遗留不同程度的神经精神异常，包括痴呆，丧失工作与生活能力。

(3) 皮层下动脉硬化性脑病。因动脉硬化，大脑白质发生弥漫性病变，而出现痴呆。临床特点为智能减退、步态障碍、尿失禁、吞咽困难、饮水呛咳、口齿不清等。

(4) 特殊部位梗死所致痴呆。是指梗死灶虽不大，但位于与认知功能有重要关系的部位，而引起失语、记忆缺损、视觉障碍等。

(5) 出血性痴呆。慢性硬膜下血肿、蛛网膜下腔出血、脑出血都可以产生血管性痴呆。

脑血管病性痴呆的一般症状有失眠、夜间调妄、焦虑、抑郁及情绪改变、强哭或强笑，或伴有幻觉、妄想、行为人格改变、不洁行为、语言不利或失误以及记忆力障碍、智能低下等。

该病常有高血压、动脉硬化病史，病情呈阶梯式进展，即早期呈部分脑功能缺失，而其他脑功能尚存在，如记忆力明显障碍，但



判断力、理解力尚正常。少数患者起病隐袭,缓慢进展,无反复中风史。关于该病的诊断问题,1979年美国精神病协会规定的标准为:痴呆患者在意识清楚下,表现智能低下,记忆力减退,并有下列至少两项不正常:抽象思维、判断力、语言、行为和人格改变。病程呈阶梯式进展,早期呈“斑点状痴呆”(即部分功能缺失,而其他功能尚存)。局灶性神经症状体征如单肢无力、病理征阳性、深反射力进或步态异常。从病史、体检或实验室检查证明有明显脑血管病证据,且被认为是本病的病因。

痴呆患者有脑血管病史,如卒中发作或短暂脑缺血发作史,有局限性神经系统的症状或体征,证实有神经系统损害,加上目前已比较普及的CT或者MRI检查的阳性结果,符合早期为局限性痴呆,晚期进展为全面性痴呆的智能障碍,以及波动性病程的特点等等,诊断血管性痴呆并不困难,困难的是早期发现。为了尽早发现,应该对凡有高血压病、脑动脉硬化症,脑血管病的患者,进行记忆力及智力的测查,以便早期发现、早期治疗,治疗越早越好。

引起老年性痴呆的可能因素

对老年性痴呆的确切病因至今仍不清楚,根据有关资料报道,