

家庭医生系列



杨承芝◎主编

随着人口老龄化的加剧，老年痴呆的患病人数亦日益增多，给家庭和社会带来了严重的经济负担与照料负担。

老年痴呆 防治300问

20世纪末，我国正式进入老龄化社会。到2009年底，中国已经有60岁以上的老年人口1.67亿，占全国总人口数的12.5%，并以每年3%的速度呈加快增长的趋势。目前我国是世界上老年人口最多的国家，占全球老年人口总量的1/5。

中国妇女出版社



家庭医生系列



老年痴呆 防治300问

• 杨承芝◎主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年痴呆防治 300 问 / 杨承芝主编. —北京:
中国妇女出版社, 2010. 8
ISBN 978 - 7- 5127- 0066- 6

I. ①老… II. ①杨… III. ①阿尔米莫氏病—防治—问答
IV. ①R749. 1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 137732 号

老年痴呆防治 300 问

作 者: 杨承芝 主编

图书策划: 李 里

责任编辑: 李 里

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 14

字 数: 150 千字

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0066- 6

定 价: 22. 00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

20 世纪末，我国正式进入老龄化社会。到 2009 年底，中国已经有 60 岁以上的老年人口 1.67 亿，占全国总人口数的 12.5%，并以每年 3% 的速度呈现出加快增长的趋势。目前我国是世界上老年人口最多的国家，占全球老年人口总量的五分之一。

随着人口老龄化的加剧，老年痴呆的患病人数亦日益增多，给家庭和社会带来了严重的经济负担与照料负担。然而，人们对老年痴呆的认识还存在许多误区，主要有两种情况：一种情况对其不重视，认为人老了忘事、糊涂是正常现象，所以经常忽略了对老年痴呆的早期诊断和预防，因此错过了早期的治疗和干预机会，导致病情迅速恶化，带来的后果是难以治疗，照料上也十分棘手。另一种情况正好与此相反，表现为对罹患老年痴呆的过分担心与恐惧。有这种担心或恐惧的人往往是一些有知识、比较关注生活质量的人，经常收集反映老年痴呆的报道和文章、观看科普电视节目、身边曾出现过老年痴呆的人，往往对老年痴呆有比较深的印象：那就是老年痴呆患者到了晚期不仅生活难以自理，而且生活质量严重下降，甚至人格破碎，尊严丧失。这样的情况往往给患者自己、家人和社会带来相当沉重的经济负担、照料负担以及精神折磨，以至于这些人谈痴呆而色变！我们认为，以上两种截然相反的认识和态度都不可取。搞清楚老年痴呆到底是怎么回事、为什么有的人会患上老年痴呆、患上老年痴呆有多大的危害、患上老年痴呆如何诊断、治疗和预防，这才是老年朋友及其家属应该持有的积极态度。帮助老年朋友及家庭正确认识老年痴呆，解决一些疑问，打消一些顾虑，提供一些

实用的防治方法，正是我们编写本书的目的。

对于老年痴呆，不同的人可能存在不同的问题，为了方便读者查阅和有针对性地阅读，我们将该书分为 6 大部分，每一部分有针对性地对共性的问题进行讨论：第 1 部分以问答的形式对读者进行认识老年痴呆的知识普及，从最基本的“什么是痴呆”的概念开始到老年痴呆的表现到如何辨别，如何诊断到生活中对老年痴呆认识存在的误区等逐一解答。随着人民生活水平的提高，一些富贵病如高血压、糖尿病、高脂血症以及心脑血管疾病成为高发病、多发病，那么这些疾病会不会导致老年痴呆呢，这成为老百姓关心的问题。第 2 部分针对二者的关系以及对这些基础疾病如何预防等作出明确的解答。第 3 部分讨论可能导致老年痴呆的危险因素（如年龄、性别、吸烟、饮酒、毒物毒害等），以及这些危险因素与老年痴呆的关系，希望对预防老年痴呆能有所帮助，对那些已经存在高危因素的读者以提醒。第 4 部分从中西医两方面讲解了老年痴呆的治疗。西医方面讲解了治疗老年痴呆的常用药物、服用方法以及老百姓对治疗上存在的误区等；中医方面讲解了中医药对老年痴呆的认识及治疗等方法，其目的就是希望能通过这一简单的讲解对患者就医用药起一个导向作用。第 5 部分讨论了老年痴呆患者生活中可能存在的问题，以及对这些问题的正确处理方法，如何进行记忆力、认知及思维康复功能锻炼等，希望对老年痴呆患者的家属或者陪护人员能有所帮助，这对提高老年痴呆患者的生活质量大有裨益。第 6 部分对日常生活中肯定和可能具有提高记忆和防治老年痴呆的食品以及中药进行讲解，对一些微量元素与记忆的关系也进行了论述，供那些试图通过饮食来防治记忆衰退的读者朋友参考。

愿这本科普读物能够帮助痴呆患者有效提高生活质量。

杨承芝

2010 年 5 月



第 / 部分 基本知识

1. 什么是老年痴呆 / 1
2. 什么是认知功能障碍 / 1
3. 什么是记忆障碍 / 2
4. 什么是情节记忆 / 2
5. 什么是近期记忆障碍 / 2
6. 什么是远期记忆障碍 / 3
7. 什么是语义记忆障碍 / 3
8. 什么是失语 / 3
9. 什么是流利性失语 / 4
10. 什么是非流利性失语 / 4
11. 什么是失用 / 5
12. 什么是意念性失用 / 5
13. 什么是意向运动性失用 / 5
14. 什么是运动性失用 / 5
15. 什么是结构性失用 / 6
16. 什么是失认 / 6
17. 什么是视觉失认 / 7
18. 什么是面貌失认 / 7
19. 什么是听觉失认 / 7
20. 什么是失乐症 / 7
21. 什么是触觉失认 / 8
22. 什么是执行功能障碍 / 8
23. 视空间认知障碍的表现是什么 / 8
24. 计算功能障碍的表现是什么 / 9
25. 老年痴呆患者社会功能弱化的表现是什么 / 9
26. 老年痴呆患者日常生活能力减退的表现是什么 / 9
27. 老年痴呆患者有哪些精神行为症状 / 10
28. 老年痴呆患者淡漠和退缩的表现是什么 / 10

29. 老年痴呆患者抑郁的表现是什么 / 10
30. 老年痴呆患者睡眠障碍的表现是什么 / 10
31. 老年痴呆患者幻觉的表现是什么 / 11
32. 老年痴呆患者妄想的表现是什么 / 11
33. 老年痴呆患者攻击行为的表现是什么 / 11
34. 老年痴呆患者不正当行为的表现是什么 / 12
35. 老年性痴呆发病的临床演变过程是什么 / 12
36. 老年性痴呆临床表现可分哪几个阶段 / 12
37. 在家里如何早期发现老年痴呆 / 13
38. 老年痴呆病的早期信号有哪些 / 14
39. 记忆减退的表现是什么 / 14
40. 语言障碍的表现是什么 / 14
41. 书写困难的表现是什么 / 15
42. 失认的表现是什么 / 16
43. 失用的表现是什么 / 16
44. 判断力差、注意力分散的表现是什么 / 17
45. 精神障碍的表现是什么 / 17
46. 运动障碍的表现是什么 / 18
47. 家属如何早期发现老年痴呆的苗头 / 18
48. 好忘事的表现是什么 / 19
49. 理解力异常的表现是什么 / 19
50. 虚构症的表现是什么 / 19
51. 依赖性的表现是什么 / 19
52. 记不住东西就是老年痴呆吗 / 19
53. 老年痴呆是不是和傻子一样 / 20
54. 老年痴呆会不会遗传 / 20
55. 老年痴呆能不能传染 / 21
56. 老年痴呆能不能治愈 / 21
57. 脑萎缩等于老年痴呆吗 / 21
58. 抑郁症能导致老年痴呆吗 / 22
59. 人老了就必然痴呆吗 / 22
60. 老年痴呆是炎症引起的吗 / 22
61. 长期便秘能导致老年痴呆吗 / 23
62. 老年痴呆与老年性痴呆是一回事吗 / 23
63. 真性痴呆与假性痴呆有何区别 / 24
64. 为什么要认识老年痴呆 / 25
65. 老年痴呆会造成什么样的后果 / 26
66. 早发现、早治疗对老年痴呆患者有何意义 / 27
67. 什么是神经心理学评价或神经心理学测评 / 28
68. 神经心理学评价怎么做 / 28
69. 老年痴呆的简易自测方法有哪些 / 29



第 2 部分 基础疾病与老年痴呆

1. 脑病与老年痴呆有什么关系 / 30
2. 什么是皮质性痴呆? 哪些常见疾病会导致皮质性痴呆 / 30
3. 阿尔茨海默病的临床表现是什么 / 31
4. 什么是血管性痴呆 / 32
5. 什么是血管性认知功能损害 / 32
6. 为什么血管性痴呆易发生于老年人 / 33
7. 血管性痴呆与脑血管疾病是什么关系 / 33
8. 血管性痴呆的症状表现都有什么 / 34
9. 什么是血管性痴呆的精神症状 / 34
10. 什么是血管性痴呆的行为症状 / 35
11. 为什么血管性痴呆患者的表现时好时坏 / 36
12. 有脑血管疾病的痴呆就是血管性痴呆吗 / 36
13. 血管性痴呆的治疗原则是什么 / 37
14. 皮质—纹状体—脊髓变性、亚急性海绵状脑病的临床表现是什么 / 37
15. 什么是皮质下痴呆? 哪些疾病会导致皮质下痴呆 / 38
16. 进行性核上性麻痹的表现有哪些 / 39
17. 亨廷顿舞蹈病的表现有哪些 / 39
18. 帕金森病的临床表现是什么 / 40
19. 帕金森病痴呆主要表现是什么 / 42
20. 皮质性痴呆与皮质下痴呆如何鉴别 / 42
21. 什么是假性痴呆? 有什么特点 / 43
22. 常见假性痴呆有哪些? 临床表现都有哪些 / 43
23. 高血压为什么会致痴呆 / 44
24. 正常人的血压是稳定不变的吗 / 45
25. 为什么血压会出现波动 / 46
26. 血压的波动与痴呆的发生有关系吗 / 46
27. 低血压也会导致痴呆吗 / 47
28. 血压应降到什么程度合适呢 / 47
29. 治疗高血压只能靠吃药吗 / 48
30. 对于高血压患者, 有哪些切实有效的非药物治疗 / 48
31. 少吃盐真的可以使血压下降吗 / 49
32. 减肥同时也能“减压”吗 / 49
33. 您拥有自己的高血压“运动处方”吗 / 50
34. 适当补钾也可以降压吗 / 51
35. 为什么限酒戒烟有助于血压的控制 / 51

- 36. 如何通过补钙达到降压的目的 / 51
- 37. 降压药也能预防痴呆吗 / 52
- 38. 降压药预防痴呆的原理何在 / 52
- 39. 老年痴呆和心脏病有关系吗 / 53
- 40. 哪些心脏病可影响老年痴呆 / 53
- 41. 怎样预防心脏疾病以减少其对老年痴呆的影响 / 54
- 42. 高脂血症和老年痴呆有关系吗 / 54
- 43. 高脂血症是如何导致老年痴呆的 / 55
- 44. 怎样防治高脂血症以有效减轻老年痴呆的发生率 / 55
- 45. 老年性痴呆是“3型糖尿病”吗 / 56
- 46. 糖尿病与老年痴呆有何关系呢 / 57
- 47. 糖尿病如何导致痴呆 / 57
- 48. 什么类型的糖尿病最易发展为老年痴呆 / 58

第 9 部分 危险因素

- 1. 年龄和痴呆有必然关系吗 / 59
- 2. 为什么人老了就容易患痴呆呢 / 59
- 3. 阿尔茨海默病会遗传吗 / 60
- 4. 头部外伤也会引发痴呆吗 / 60
- 5. 脑外伤后一定会痴呆吗 / 61
- 6. 痴呆也会有性别“歧视”吗 / 61
- 7. 如何解释“女性比男性更容易患痴呆”现象 / 61
- 8. 中毒能导致痴呆吗? 哪些有毒物质与痴呆有关 / 62
- 9. 铝为什么会致痴呆 / 62
- 10. 生活中怎样防止“铝从口入” / 63
- 11. 铅能导致老年痴呆吗 / 64
- 12. 生活中应如何预防铅中毒 / 64
- 13. 如何治疗铅中毒 / 65
- 14. 喝酒真的会喝“傻”吗 / 65
- 15. “适量饮酒”如何定义 / 66
- 16. 引起痴呆的社会心理因素有哪些 / 67
- 17. 您重视过自己的社会心理健康吗 / 67
- 18. 文化程度低者是否更要警惕痴呆 / 68
- 19. 为什么痴呆和文化程度有关呢 / 68
- 20. 痴呆和吸烟有关吗 / 69
- 21. 吸烟对大脑有哪些危害 / 69
- 22. 高同型半胱氨酸也和痴呆有联系吗 / 69
- 23. 常见的慢性病与痴呆有关系吗 / 70



第 4 部分 老年痴呆的治疗

1. 治疗痴呆的药物种类繁多，患者该如何选择呢 / 71
2. 胆碱酯酶抑制剂是如何起到治疗作用的 / 71
3. 他克林是临床常用药吗 / 72
4. 如何正确服用盐酸多奈哌齐 / 72
5. 盐酸多奈哌齐有哪些不良反应 / 73
6. 重酒石酸卡巴拉汀对痴呆患者的疗效如何？怎样服用 / 73
7. 重酒石酸卡巴拉汀有哪些不良反应 / 74
8. 加兰他敏适用于哪类痴呆？怎么服用 / 74
9. 石杉碱甲适用于哪类痴呆？服用石杉碱甲应注意什么 / 75
10. 美金刚适用于哪类痴呆？服用方法有哪些要求 / 75
11. 美金刚的不良反应有哪些 / 76
12. 钙离子拮抗剂可以用于痴呆吗 / 76
13. 尼莫地平是治疗痴呆的常用药吗 / 77
14. 服用尼莫地平时应注意哪些现象 / 77
15. 除了有循证医学的药外，还有哪些药物可用于治疗痴呆 / 78
16. 可用于治疗痴呆的“天然抗氧化剂”有哪些 / 78
17. 尼麦角林常用于治疗哪种类型的痴呆？服用尼麦角林期间应注意什么 / 79
18. 如何服用海得琴 / 79
19. 都可喜长期服用安全吗 / 79
20. 被誉为“植物活化石”的银杏有哪些功效 / 80
21. 痴呆患者服用阿司匹林有益处吗 / 81
22. 降胆固醇药物可减少老年人患痴呆的机会吗 / 81
23. 雌激素是否可用于痴呆治疗 / 81
24. 抗精神药、抗抑郁药及抗焦虑药用于痴呆治疗时怎样服用 / 82
25. 脑复康可以长期服用吗 / 82
26. 脑复新适用于哪些痴呆病人 / 82
27. 老年痴呆患者如何服药 / 83
28. 为什么打针吃药治疗效果不佳 / 84
29. 改善认知的药物需要终身服用吗 / 84
30. 血管性痴呆可以治愈吗 / 85
31. 为什么有些老年人的血管性痴呆症状经过治疗“痊愈”了 / 85

32. 痴呆患者也需要进行心理治疗吗 / 86
33. 怎样看待老年痴呆的治疗效果 / 86
34. 老年痴呆各时期的治疗目标是什么 / 87
35. 中医是如何认识老年痴呆的 / 87
36. 中医治疗痴呆有何优势 / 87
37. 治疗痴呆的单味中药有哪些 / 88
38. 中医怎样治疗痴呆 / 88
39. 肾精亏虚者的临床表现有哪些 / 89
40. 肾阳不足者有哪些临床表现 / 89
41. 脾胃虚弱者中医怎么治疗 / 90
42. 痰浊阻窍者的临床表现有哪些 / 90
43. 淤血阻滞者的临床表现有哪些 / 90
44. 心肝火旺者的临床表现有哪些 / 90
45. 针灸也可以治疗痴呆吗 / 91
46. 治疗痴呆还有哪些其他方法 / 92

第 5 部分 老年痴呆的护理与康复

1. 护理对老年痴呆患者有何作用 / 93
2. 什么样的患者适合在家疗养 / 93
3. 什么样的痴呆患者需送医院进行
治疗 / 94
4. 对老年痴呆患者的护理应注意哪
些方面 / 94
5. 老年痴呆患者心理护理的重要意
义有哪些 / 96
6. 痴呆患者护理人员应如何进行心
理调整 / 96
7. 卒中后认知损害患者怎样自我调
整生活习惯 / 97
8. 如何做好老年痴呆患者的心理护
理 / 98
9. 老年痴呆患者的一般护理常识有
哪些 / 99
10. 如何通过锻炼来延缓衰老 / 100
11. 老年痴呆患者饮食护理的一般常
识有哪些 / 101
12. 如何做好老年痴呆患者的安全
防护 / 101
13. 与老年痴呆患者进行有效沟通的
意义有哪些 / 102
14. 如何做好痴呆患者的心理调试 / 103
15. 与痴呆患者的语言沟通技巧有哪
些 / 104
16. 与痴呆患者的非语言沟通技巧有
哪些 / 105



17. 如何合理约束痴呆老人 / 105
18. 便秘对痴呆患者有哪些危害 / 106
19. 怎样加强护理, 防止痴呆患者发生便秘 / 107
20. 针对便秘的食疗方法有哪些 / 107
21. 如何处理痴呆患者便秘 / 109
22. 狂躁型痴呆患者的临床表现有哪些 / 110
23. 如何应对狂躁型痴呆患者 / 110
24. 老年痴呆患者为什么自杀? 防止痴呆患者自杀应采取哪些措施 / 110
25. 老年痴呆患者木僵的临床表现有哪些? 如何护理 / 111
26. 老年痴呆患者拒食的原因有哪些 / 113
27. 拒食患者的护理措施有哪些 / 114
28. 老年痴呆患者为什么会发热 / 115
29. 痴呆患者发热应如何护理 / 115
30. 发热患者的用药注意事项有哪些 / 116
31. 按摩对老年痴呆患者有什么作用 / 118
32. 给痴呆患者按摩应注意什么 / 118
33. 对痴呆患者的按摩有哪些禁忌 / 119
34. 痴呆患者为什么会发生褥疮 / 120
35. 褥疮的预防措施有哪些 / 121
36. 得了褥疮应当如何治疗 / 122
37. 老年痴呆患者的睡眠障碍为何难护理 / 123
38. 如何正确认识睡眠质量 / 123
39. 引起睡眠障碍的原因有哪些 / 124
40. 如何预防老年痴呆患者出现睡眠障碍 / 124
41. 对痴呆患者进行康复治疗有何重要意义 / 126
42. 如何对痴呆患者进行智能训练 / 127
43. 如何对痴呆患者进行记忆力训练 / 128
44. 如何对痴呆患者进行认知及思维能力训练 / 129
45. 痴呆患者的生活能力训练有哪些 / 130
46. 痴呆患者的体能训练有哪些 / 130
47. 痴呆患者的定向力训练有哪些 / 130
48. 痴呆患者的语言训练有哪些 / 131
49. 痴呆患者的肢体功能训练有哪些 / 132
50. 什么是作业治疗 / 132
51. 痴呆患者的功能训练应注意什么 / 133
52. 痴呆患者康复护理的注意事项有哪些 / 134
53. 什么是健脑按摩 / 135

- 54. 健脑按摩的注意要点有哪些 / 137
- 55. 音乐疗法的作用有哪些 / 137
- 56. 有氧运动可预防老年痴呆吗 / 138
- 57. 什么是有氧运动 / 138
- 58. 散步对防治老年痴呆有益处吗 / 139
- 59. 如何做到正确散步 / 139
- 60. 如何做到正确跑步 / 140
- 61. 冷水按摩能预防老年痴呆吗 / 141
- 62. 老年痴呆患者骨折怎么办 / 142
- 63. 如何照顾老年痴呆患者服药 / 143
- 64. 预防老年痴呆患者跌倒的措施有哪些 / 144
- 65. 为何要高度重视老年痴呆患者的幻觉症状 / 145
- 66. 老年痴呆患者出现幻觉的护理措施有哪些 / 145

第 6 部分 老年痴呆患者的益智饮食

- 1. 黑木耳对预防老年痴呆有哪些益处 / 147
- 2. 黑木耳有什么营养成分 / 148
- 3. 黑木耳是不是人人都可以吃 / 148
- 4. 银耳对预防老年痴呆有帮助吗 / 149
- 5. 现代医学是怎么认识银耳的作用的 / 149
- 6. 银耳适合哪些人群 / 150
- 7. 大枣对老年痴呆有预防作用吗 / 150
- 8. 大枣有哪些营养成分 / 150
- 9. 食用大枣应注意什么 / 151
- 10. 芝麻对防治老年痴呆有哪些益处 / 151
- 11. 芝麻防治老年痴呆的作用表现在哪些方面 / 152
- 12. 芝麻怎么吃才更有益? 哪些人群适宜吃芝麻 / 152
- 13. 板栗能防治老年痴呆吗 / 152
- 14. 板栗防治老年痴呆的现代研究如何 / 153
- 15. 板栗的适应人群是哪些? 食用板栗应该注意什么 / 153
- 16. 花生对预防老年痴呆有益吗 / 154
- 17. 现代医学是怎么认识花生对老年痴呆的防治作用的 / 154
- 18. 花生适合哪些人群 / 154
- 19. 核桃能预防老年痴呆吗 / 155
- 20. 核桃健脑是不是人人都可以食用 / 155
- 21. 蘑菇能不能预防老年痴呆 / 156



22. 什么样的人群适合食用蘑菇? 食用蘑菇应注意什么 / 157
23. 大蒜能预防老年痴呆吗 / 157
24. 食用大蒜的适应人群有哪些? 食用大蒜应注意什么 / 158
25. 松子能用于老年痴呆的预防吗 / 158
26. 吃松子能增强记忆吗 / 158
27. 什么样的人群适合食用松子? 食用松子应注意什么 / 159
28. 食黄花菜有利于老年痴呆的预防吗 / 159
29. 黄花菜预防记忆力下降的现代研究有哪些 / 160
30. 黄花菜的适应人群有哪些? 食用黄花菜应注意些什么 / 160
31. 黄豆能用来预防老年痴呆吗 / 161
32. 食用黄豆的适宜人群及禁忌有哪些 / 161
33. 蜂蜜有预防老年痴呆的作用吗 / 162
34. 蜂蜜的适宜人群及禁忌有哪些 / 163
35. 绿茶对老年痴呆有何防治作用 / 163
36. 中药人参能用于防治痴呆吗 / 164
37. 人参防治痴呆的现代研究怎么样 / 164
38. 服用人参时应注意什么 / 165
39. 石菖蒲对防治老年痴呆有意义吗 / 165
40. 石菖蒲预防老年痴呆的现代研究如何 / 165
41. 远志可以用于防治老年痴呆吗 / 166
42. 川芎能防治老年痴呆吗 / 167
43. 丹参对预防老年痴呆有帮助吗 / 168
44. 银杏可以预防老年痴呆吗 / 168
45. 黄连能用于防治老年痴呆吗 / 169
46. 当归能防治老年痴呆吗 / 170
47. 鹿茸能防治老年痴呆吗 / 171
48. 服用鹿茸应注意什么 / 172
49. 葛根能用于防治老年痴呆吗 / 172
50. 枸杞能防治老年痴呆吗 / 173
51. 何首乌可以防治老年痴呆吗 / 173
52. 黄芪能防治老年痴呆吗 / 174
53. 哪些元素可以用来防治老年痴呆 / 175
54. 锌与记忆有何关系 / 176
55. 锰和记忆有关系吗 / 176
56. 硒抗衰老的机制是什么 / 177
57. 有机锗对记忆力有何影响 / 177
58. 缺镁能引发老年痴呆吗 / 177
59. 铜是如何影响记忆的 / 178
60. 铯对大脑有何作用 / 178
61. 体内的有益和有害元素是如何相互作用的 / 178
62. 老年人如何正确饮食才能有效预防老年痴呆 / 179

63. 如何“吃”掉老年痴呆 / 180
64. 如何进行有效的大脑锻炼提高记忆力, 预防痴呆 / 181
65. 有人说电视看多了会增加老年痴呆的发生率, 是真的吗 / 183
66. 延缓衰老提高记忆力的方法还有哪些 / 184

附 录

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 表 1 简易智能量表 / 185 | 表 9 肉、禽、鱼营养成分与胆固醇含量表 / 196 |
| 表 2 画钟试验 / 188 | 表 10 食物热量及营养素含量表 / 197 |
| 表 3 抑郁自测量表 / 189 | 表 11 食物纤维素含量表 / 199 |
| 表 4 焦虑自测量表 / 190 | 表 12 富含维生素 C 和维生素 E 的食物表 / 202 |
| 表 5 谷物营养成分表 / 192 | 表 13 食物中锌含量表 / 205 |
| 表 6 蔬菜营养成分表 / 193 | 表 14 食物中硒含量表 / 208 |
| 表 7 水果营养成分表 / 194 | |
| 表 8 常见食物中的钙含量表 / 195 | |

第 1 部分

基本知识

1. 什么是老年痴呆

老年痴呆是指人到了老年期，由于老化和其他原因（如脑性病变、脑血管疾病、脑部炎症、脑外伤、感染、中毒、肿瘤、营养代谢障碍等）引起大脑细胞的死亡，导致患者出现认知功能障碍、社会功能减退、日常生活能力下降和精神行为障碍等临床表现。除此之外，患者常常还伴有其他相关系统的症状和体征。通俗地讲，老年痴呆是一种慢性起病、逐渐加重的大脑高级功能减退疾病，主要表现为记忆力下降、计算能力减退、思维变慢、反应迟钝、语言重复、说错话、用词困难、迷路、多疑、淡漠、人格改变等，这些症状影响患者的日常生活或工作。

2. 什么是认知功能障碍

认知功能是人们心理活动过程的基本阶段，它包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象等基本心理过程。那么认知功能障碍就是指以上

基本心理过程发生了障碍。医学检查中主要包括记忆障碍、失语、失用、失认、执行功能障碍、视空间障碍和计算障碍 7 个方面。认知功能障碍是老年痴呆的核心症状，出现两个或以上认知方面的功能损害是诊断痴呆的必要条件。

3. 什么是记忆障碍

记忆是指信息在脑内储存和提取的过程，包括编码、储存和提取 3 个基本环节。记忆也分很多类型，老年痴呆记忆损伤最明显的是情节记忆和语言记忆。

4. 什么是情节记忆

情节记忆是与个人经历相关的事件的记忆，包括近期记忆和远期记忆。近期记忆是指对近期新发生事件的记忆；远期记忆是指对既往远期事情的记忆。老年痴呆早期常常累及近期记忆，远期记忆可以保持；中期、晚期患者远期记忆也受到影响，乃至丧失。



5. 什么是近期记忆障碍

老年痴呆的早期常常表现为近期记忆障碍，表现为不能回忆起最近发生的事，比如：患者常常忘记刚刚做过的事，如炒菜反复放盐或忘记放盐；忘记刚刚说过的话，如反复询问客人的姓名；