



编著 李英彦 安俊岐

老年性 痴呆

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

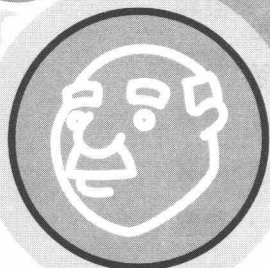
为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



编著 李英彦 安俊岐

老年性 痴呆



凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年性痴呆 / 李英彦等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010.6

(非常健康6+1丛书)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7366 - 8

I. ①老… II. ①李… III. ①老年精神病学—痴呆—防治 IV. ①R749.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第100584号

非常健康 6+1

老年性痴呆

编 著 李英彦 安俊岐

责任编辑 李 纯

助理编辑 王 龙

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 4.375

字 数 70 000

版 次 2010年6月第1版

印 次 2010年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7366 - 8

定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

“非常健康 6+1”丛书编委会

名誉主任委员 吴孟超

主任委员 朱庆生

执行主任委员 冯友梅 王士杰

副主任委员 梁勋广 曾尔亢

单保恩 张揆一

常 委 秦惠基 刘汴生

田富国 李国光

周作新 郭国际

张世蔚 高柏成

孙学东 郝 敏

“非常健康 6+1” 丛书

高血压

高血脂

冠心病 · 心绞痛

动脉硬化

心律失常 · 安装心脏起搏器

心脏搭桥 · 介入 · 换瓣

哮喘

气管炎 · 肺气肿 · 肺心病

肺结核

肺癌

胃病

胃溃疡 · 十二指肠溃疡

胃癌 · 食管癌

脂肪肝

慢性肝炎

慢性胆囊炎 · 胆石症

胆囊切除 · 胃切除

便秘

结 - 直肠癌 · 人造肛门

尿石症

慢性肾炎

尿毒症 · 血液透析

肾切除 · 肾移植

白血病 · 骨髓移植

糖尿病

痛风

甲状腺疾病

类风湿性关节炎

肩颈痛 · 腰腿痛

关节置换 · 安装假肢

头痛

失眠

面瘫 · 三叉神经痛

眩晕 · 耳鸣

中风

癫痫

帕金森病

老年性痴呆

抑郁症 · 焦虑症

心理障碍 · 精神分裂症

女性常见病

乳腺增生 · 乳腺癌

子宫肌瘤 · 子宫癌

不孕不育症

卵巢切除

小儿发热 · 惊厥

儿童多动症 · 抽动症

儿童智障

常见眼病

慢性中耳炎

打鼾

慢性鼻炎 · 鼻窦炎

口腔常见疾病

慢性咽喉炎 · 扁桃体炎

常见皮肤病

白癜风 · 牛皮癣 · 神经性皮炎

性病

食物中毒 · 药物中毒

常见过敏性疾病

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵袁老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

2008 年的春节联欢晚会上，蔡明的“梦幻家园”小品让人记忆犹新。“你老年性痴呆呀”的台词，引发了人们的联想。有人善意的提醒，不要“拿病人开心”。的确，这是一种给家庭和个人带来极大痛苦的疾病。

目前我国老年性痴呆症病人有 600 万人，占全球病人总数的 1/3，每年新发病约 180 万人，死亡 105.6 万人，发病形势已经十分严峻，而人们对它的重视还远远不够。

据专家们介绍，老年性痴呆的发病率随着年龄的增长而成倍上升，年龄每增长 5 岁，发病率即增长 1 倍。在 65 岁以上的年龄段中，老年性痴呆的发病率约为 5%；超过 85 岁，发病率增加到 25%；95 岁以上的人群当中高达 60%，在整个人群当中，老年性痴呆的患病率平均为 4.2%。我国流行病学资料表明：60 ~ 69 岁人群中老年性痴呆症的发病率为 2.3%，70 ~ 79 岁为 3.97%，80 岁以上为 32%。

随着中国的老龄人口比例超过 10%，全社会应该更加关注老年性痴呆症，坚持早预防、早发现、早诊断、早治疗。

自 测 题

.....

记忆力减退是老年性痴呆最重要、最常见的早期症状。目前对记忆力的测定有不少神经心理测定方法，但有一些检查内容复杂，方法比较烦琐，难以掌握，需专业人员进行。下面介绍两个简单的老人自我检查方法，如果自我检查结果有问题，应及早去专科医院就诊。

1. 简易问题自测

回答下列问题，如果对这3个问题都是肯定的回答，那么说明你可能有记忆力的损害，应到医院作进一步检查。

- (1) 与过去相比，你是否更容易忘记亲戚和朋友的姓名？
- (2) 你是否常常将物品放错地方或忘记把物品放在何处？
- (3) 在熟悉的街道上，你迷路吗？

2. 简易记忆力自测

- (1) 忘记把东西放在哪里。
- (2) 在以前常去的地方走错路或迷路。
- (3) 出门忘记带东西。
- (4) 昨天和前天告诉你的事，需别人提醒后才能想起。

.....

(5) 遇到熟悉的人，常想不起对方的名字。

(6) 忘记向别人转告重要的事情或交代不清。

(7) 忘记自己重要的事情（如生日、结婚纪念日、居住地址等）。

(8) 重复日常所做的事情（如刚梳过头又梳了一遍）。

(9) 重复告诉别人刚讲过的事情，或重复同一个问题。

评分方法：

1分：从未发生或极少发生（1年只有几次）。

2分：偶尔发生（1个月几次）。

3分：较常发生（1周几次）。

4分：经常发生（每天都有）。

评价：

9 ~ 12分：记忆很好，无须担心。

13 ~ 19分：记忆功能一般。

20 ~ 25分：记忆力低下。

26 ~ 36分：记忆很差，有必要找医生检查。

目 录

第一部分

P001

关注痴呆，刻不容缓

一、老人健忘“祸起”老年性痴呆 / 004

- (一) 何谓老年性痴呆 / 004
- (二) 老年性痴呆和健忘是两码事 / 005
- (三) 老年性痴呆的十个早期表现 / 006
- (四) 老年性痴呆的临床表现 / 008
- (五) 老年性痴呆诊断标准 / 010
- (六) 老年性痴呆的临床分期 / 011
- (七) 老年性痴呆的疾病分类 / 014
- (八) 认识痴呆的三大误区 / 016

二、老年性痴呆的发病因素 / 017

三、老年性痴呆的治疗 / 019

- (一) 对症治疗 / 019
- (二) 西医治疗 / 020
- (三) 中医治疗 / 021
- (四) 老年性痴呆药物治疗注意事项 / 022
- (五) 保健食疗 / 023

P025

第二部分 日常生活的合理安排

一、预防是个宝 / 028

(一) 积极治疗原发病 / 028

(二) 健康饮食 / 029

(三) 勤于锻炼 / 030

(四) 家人关爱 / 030

二、合理的居住环境 / 032

(一) 日常生活的照顾 / 032

(二) 良好的生活环境 / 034

(三) 日常生活的安排 / 034

(四) 生活起居注意事项 / 037

三、智力锻炼 / 039

四、心理护理及心理治疗 / 042

(一) 心理护理 / 042

(二) 心理治疗 / 043

五、不同时期的行为干预 / 046

六、防意外、保安全 / 048

第三部分 家庭护理见奇效

P051

- 一、日常生活的护理 / 054
- 二、合理安排膳食 / 056
- 三、老年性痴呆病人的睡眠护理 / 057
- 四、家庭护理记录 / 062
- 五、家庭护理须知 / 065
 - (一) 坚持四个原则 / 065
 - (二) 做到八项注意 / 066

第四部分 合理膳食，远离痴呆

P069

- 一、合理膳食，远离老年性痴呆 / 072
- 二、营养过剩可致老年性痴呆 / 075
- 三、老年性痴呆症的饮食注意事项 / 077
- 四、营养食谱 / 079
- 五、铝摄入过多是引起老年性痴呆的一个原因 / 082
- 六、治疗老年性痴呆，中医来帮忙 / 083

第五部分
运动与康复

P087

一、生命在于运动 / 090

(一) 运动对老年性痴呆症病人的重要性 / 090

(二) 合理活动的要素 / 091

(三) 合理活动的几点建议 / 091

二、运动康复训练的注意事项 / 094

(一) 运动的禁忌证 / 094

(二) 运动康复的注意事项 / 095

三、日常生活能力训练 / 096

四、有氧耐力训练 / 098

五、体育运动 / 101

(一) 太极拳 / 101

(二) 单侧健脑操 / 102

(三) 不对称运动游戏 / 103