

求医不如求己

一本关于如何防治老年痴呆的书！

金 实 / 编著

# 老年痴呆

## 防治小窍门

Lao Nian Chi Dai  
FangZhiXiaoQiaoMen



### ○ 让老年人不痴呆有妙招。

随着社会的发展，人口老龄化，老年痴呆已成为威胁老人健康的“第四大杀手”。所有的痴呆都是有征兆可循的，早期征兆是可以治好的，别等到确诊了再治。

北京燕山出版社

求医不如求己

一本关于如何防治老年痴呆的书！

金实 / 编著

# 老年痴呆 防治小窍门

图书馆  
藏书章

Lao Nian Chi Dai  
FangZhiXiaoQiaoMen



## ○ 让老年人不痴呆有妙招。

随着社会的发展，人口老龄化，老年痴呆已成为威胁老人健康的“第四大杀手”。所有的痴呆都是有征兆可循的，早期征兆是可以治好的，别等到确诊了再治。

北京燕山出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

老年痴呆防治小窍门/金实主编. —北京:北京燕山出版社,2010.3

(求医不如求己)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2271 - 0

I. 老... II. 金... III. 队尔米莫氏病 - 防治 IV. R749.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 051355 号

责任编辑:满懿 马明仁

---

出版发行:北京燕山出版社

社 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

电 话:010 - 65240430

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京龙跃印务有限公司

开 本:710 × 1000 毫米 1/16

字 数:1200 千字

印 张:140

版 次:2010 年 6 月第 1 版

印 次:2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价:280.00 元(全 10 册)

---

版权所有 翻印必究

# 前言

## FOREWORD

老龄化趋势让老年性痴呆患者数量增多。随着现代医学的发展，越来越多的老人变得年轻而又充满了活力。但是请不要忘记：在不久的将来，我国将进入老龄社会。同时伴随着一个不可忽视的问题——老年痴呆症的发病率在逐年增高。

调查发现：我国北方患老年痴呆的平均年龄为七十五六岁，患血管性痴呆的年龄多在 68 岁左右。65 岁以上人群中患重度老年痴呆的比率达 5% 以上，而到 80 岁，此比率就上升到 15 ~ 20%。

老年痴呆患者的日常生活能力下降，他们不认识配偶、子女，穿衣、吃饭、大小便均不能自理；有的还有幻听幻觉，给自己和周围的人带来无尽的痛苦和烦恼。老年痴呆病人的平均生存期为 5.5 年，老年痴呆症继心脏病、脑血管病和癌症之后，成了老人健康的“第四大杀手”。

痴呆已不是老年人的“专利”。四五十岁就痴呆的人，数量也在逐年增加。不只是老年人，50 岁的女儿陪同 80 岁老母亲看病，竟然双双被诊断为老年痴呆；47 岁妇女丢三落四，同样是老年痴呆惹的祸……这些都在显示，患老年痴呆的年龄在提前。老年痴呆逐步呈现年轻化趋势，血管性因素在发病中所起的作用也日益突出。

事实上，老年痴呆在中年就开始有症状和反应，如果不提早发现和治疗，等发展严重了就无法治愈了。痴呆早已不是老年人的“专利”了。专家说，早期的痴呆能治好，可要真等到六七十岁时就无法治疗了。

LAO NIAN CHI DAI FANG ZHI  
XIAO QIAO MEN



# 前言

## FOREWORD 2

尽管最常见的老年性痴呆还没有找到原因，但是所有的痴呆都是有征兆可循的，而最初的征兆就是失忆。人人中年，看看你最近是不是特别爱忘事？如果只是偶尔忘了但事后能慢慢回忆起来，这都是正常现象。但如果经常忘事，且有些事刻意去记还会忘，事后还想不起来，甚至影响了工作和生活，这样最好到医院做个检查。

伴随着失忆，还有一些很明显的征兆，你不妨给自己做个自我测试。一旦感觉不对，千万别不当回事，或怕别人笑话，早期征兆是可以治好的，别等到确诊了再治。

本书详尽地介绍了老年人痴呆的护理和治疗。

LAO NIAN CHI DAI FANG ZHI  
XIAO QIAO MEN

# 目录

老年痴呆防治

常识篇

# CONTENT

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 如何判断老年人是不是痴呆 .....           | 33 |
| 科学家发明新方法诊断老年痴呆 .....         | 34 |
| 意识内容与清晰性障碍 .....             | 35 |
| 老年性痴呆有别于抑郁症 .....            | 36 |
| 痴呆患者晚上会烦躁 .....              | 37 |
| 区分老年健忘与痴呆 .....              | 38 |
| 区分老年抑郁症和老年痴呆症 .....          | 39 |
| 通过皮肤诊断老年痴呆 .....             | 40 |
| 老年痴呆有哪些早期信号 .....            | 41 |
| 测一测什么是老年痴呆 .....             | 42 |
| 真性痴呆可分为两大类 .....             | 43 |
| 脑血管疾病与记忆障碍 .....             | 45 |
| 老年痴呆症的早期症状及预防 .....          | 46 |
| 辨别老年性痴呆与甲减 .....             | 49 |
| 老年痴呆与异常性行为 .....             | 50 |
| 耳背可致老年痴呆 .....               | 51 |
| 美最新研究表明：体重锐减是女性老年痴呆症征兆 ..... | 53 |

## 预防篇

|                     |    |
|---------------------|----|
| 预防老年痴呆症简易运动 .....   | 56 |
| 老年痴呆注意“6 防” .....   | 57 |
| 预防老年痴呆症十大要诀 .....   | 59 |
| 老年性痴呆症病人的家庭护理 ..... | 60 |
| 补充微量元素预防老年痴呆 .....  | 61 |
| 多刷牙，降低老年痴呆风险 .....  | 63 |
| 玩玩具可预防老年痴呆 .....    | 64 |
| 手指操预防老年痴呆 .....     | 65 |

# 目 录

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 老年痴呆的生活预防 17 招 .....              | 67 |
| 防晒霜引发老年痴呆 .....                   | 69 |
| 预防老人痴呆多吃鱼 .....                   | 70 |
| 预防老年痴呆常服维生素 B <sub>12</sub> ..... | 70 |
| 食疗预防老年痴呆 .....                    | 71 |
| 散步可以预防老年痴呆 .....                  | 72 |
| 吃“垃圾食品”影响脑部健康 .....               | 74 |
| 阿司匹林可防老年痴呆吗? .....                | 75 |
| 鳗鱼为你大脑补营养 .....                   | 76 |
| 矿泉水缓解老年痴呆 .....                   | 76 |

# CONTENT

Lao Nian chi dai fang zhi xiao qiao men

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 痴呆病人怎样进行智力锻炼 .....   | 91  |
| 老人痴呆的情感护理 .....      | 92  |
| 如何照料老年痴呆患者 .....     | 93  |
| 老年痴呆怎样进行康复治疗 .....   | 94  |
| 行为矫正老年痴呆 .....       | 96  |
| 老年人痴呆病人的家庭护理 .....   | 97  |
| 长期便秘可引发痴呆症 .....     | 98  |
| 怎样在家中为老年痴呆病人输氧 ..... | 99  |
| 老年痴呆的病前调护原则 .....    | 100 |
| 老年痴呆的调护原则 .....      | 101 |
| 老年痴呆的“日落综合征” .....   | 104 |

# 目录

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 哪些食物有助预防老年痴呆 .....     | 124 |
| 巧克力能补养你的大脑 .....       | 126 |
| 吃黄色蔬菜防老年痴呆 .....       | 127 |
| 老年性痴呆的心理治疗 .....       | 127 |
| 老年痴呆症益智药粥方 .....       | 129 |
| 老人痴呆与高胆固醇有关 .....      | 129 |
| 老年痴呆症与肾虚有关 .....       | 130 |
| 老人应警惕清晨生理异常 .....      | 131 |
| 每天喝 3 杯咖啡可预防痴呆症 .....  | 132 |
| 5 种方法增进老人记忆 .....      | 132 |
| 红酒可降低痴呆症风险 .....       | 133 |
| 预防老年痴呆 饮食三步走 .....     | 134 |
| 维生素防痴呆症 .....          | 135 |
| 老人预防痴呆“三字经” .....      | 136 |
| 养身之道 常欲小劳 .....        | 137 |
| 鲜艳的餐具有益于老年痴呆患者 .....   | 139 |
| 老年保健要诀：该玩则玩 .....      | 140 |
| 貌似“老年性痴呆”的血管性痴呆 .....  | 141 |
| 老年人要当心股市综合征 .....      | 142 |
| 老年痴呆患者的康复训练 .....      | 143 |
| 咖喱粉可以治老人痴呆症 .....      | 145 |
| 嚼口香糖有助预防老年痴呆 .....     | 146 |
| 老年人应多吃猪血 .....         | 147 |
| 一周抽 15 根以上香烟最易善忘 ..... | 148 |
| 延缓脑萎缩，远离痴呆 .....       | 149 |
| 发菜含神经毒素可致老年痴呆症 .....   | 150 |



# 目录

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 老年痴呆症克星卵磷脂 .....             | 185 |
| 抗衰老性痴呆症获新药 .....             | 186 |
| 痴呆的中医药治疗近况 .....             | 187 |
| 老年性痴呆症用药一二三 .....            | 190 |
| 姜黄素可治疗老年痴呆 .....             | 192 |
| 多梗塞性痴呆怎样治疗 .....             | 193 |
| 老年痴呆症预防, 从饮食做起 .....         | 194 |
| 老年痴呆症家属八成遭遇情绪障碍 .....        | 196 |
| 掌握老年痴呆的早期信号 .....            | 199 |
| 老年痴呆症问题不能忽视 .....            | 200 |
| 老年痴呆症患者不断增多 .....            | 200 |
| 什么是老年痴呆症 .....               | 201 |
| 老年痴呆症主要有哪些类型 .....           | 201 |
| 如何早期发现老年痴呆症 .....            | 202 |
| 容易患老年痴呆症的十种人 .....           | 202 |
| “老来瘦”未必是好事可能是老年痴呆症先兆 .....   | 204 |
| 中年肥胖可能埋下痴呆后患 .....           | 206 |
| 老年痴呆症提前 6 年就知道 .....         | 207 |
| 别让老年痴呆症“吞噬”记忆 .....          | 207 |
| 预防之道需多管齐下 .....              | 208 |
| 统计称中国 60 岁以上人群中患老年痴呆症达 ..... | 209 |

# 常识篇





## 哪些人群易得老年痴呆症

谁将来可能会得老年痴呆：人口老龄化将成为 21 世纪人类发展的主要特征，引起全世界的关注。日本最新一期《AREA》杂志，认为退休后易得老人痴呆症的上班族类型，有下列几种：

- 一、对年节送礼馈赠非常热心；
- 二、对上司绝对服从、对下属相当严厉；
- 三、喜欢将部下的功劳归己，将自己的失败归人；
- 四、假日与家人外出时习惯穿西装打领带；
- 五、对演艺界绯闻或家人闲聊话题完全摸不着边；
- 六、不善闲谈、不会讲笑话、缺乏幽默感；
- 七、一点也不觉得猫、狗等小动物可爱；
- 八、不被同事或部下喜欢；
- 九、对同事或朋友的升迁反应过敏；
- 十、对音乐、电影毫无兴趣，并且对玩电子游戏嗤之以鼻；
- 十一、生活步调相当固定，每天走过的街道几乎一成不变。

九成以上的老年痴呆都是属于脑机能的“老化、废用型痴呆”，多数患者整天横躺在电视前面看电视、生活中缺少朋友、不喜欢去人多的场所，也无种植花草等兴趣。人类的左脑负责处理工作、读取信息，右脑则负责处理嗜好、艺术、运动等信息，在中年时忽略右脑的锻炼，退休后若无法在短时间调整生活形态，左、右脑运动不足，即容易产生老化、废用型痴呆。防止老年痴呆症的最好方法，当然是及早开始右脑的锻炼，如培养工作以外的生活嗜好，种类、范围不拘，最重要的是能够以轻松的态度和玩游戏般的心情去从事活动，如果能够找到一起分享的同伴更佳。对一些特定异性对象的老人，谈恋爱也是预防他们患痴呆症的良方。

催人早衰的物质：生活中常常可以见到这样的现象，同龄的人，从外



表上看可相差 10 岁以上，催人早衰老的物质对人体的影响也是其中一个重要原因。

1. 含铝食品；
2. 腌制品；
3. 霉制品；
4. 水垢；
5. 高温油烟；
6. 烟雾；
7. 酒精饮品。



## 营养过剩可致老年痴呆

“饱食终日，无所用心”，是人们常用来形容那些好吃懒做的人的一句俗语。但您未必知道饱食、营养过盛也是导制老年痴呆的一个危险因素。

研究人员把老年痴呆患者和健康的老年人的饮食习惯进行比较后发现，患此病的老年人在壮年时期就食欲旺盛，晚饭吃得过饱。专家指出，



进食过饱后，大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增加。这些纤维芽细胞生长因子能使毛细血管内皮细胞和脂肪细胞增加，导致动脉粥样硬化提前，如果长期饱食的话，则会引起脑动脉硬化，出现大脑早衰、智力减退等现象。

研究员最近发现，减少食量有助预防老人患上老年痴呆或帕金森症。英国的研究指出，适当的食物限制如蛋白质限制或热能限制，能减少衰老引起的蛋白质氧化，增加抗氧化酶的基因表达水平。英国广播公司报道，人体内某些基因在受到压力时，会分泌出有害物质，从而损害大脑细胞。但当饮食中卡路里含量减少时，这些基因的活动会减慢，缓和大脑因年纪老迈而出现衰退。实验结果还证实，低热食物能改善老龄大鼠的记忆能力，提高其大脑乙酰胆碱转移酶的活力。因此认为限食能改善与脑老化和老年痴呆有关的中枢胆碱能神经功能。

由于人们生活水平提高，正从温饱型向小康型转变，许多老年痴呆病人的家属担心患者营养不够，大用补品、补药，造成老年痴呆病人营养过剩，这是十分有害的，应当加以避免。

怎样做才能防止营养过剩呢？

- 一、要科学确定食量，量出为入；
- 二、要避免过多的蛋白质、脂肪等的摄入；
- 三、多吃纤维素、果菜类食品；
- 四、多做力所能及的活动，增加消耗。

## 引发老年痴呆病的危险因素

芬兰开展的一项针对老年人的大型研究发现，高血压和高胆固醇血症是引起老年痴呆病的两大危险因素。如果这两大因素协同遗传因素一起作用于同一个人身上，那么这个人患老年痴呆病的危险性将会是其他人的8倍。



过去已经有研究显示，阿朴脂蛋白 E - ε4 基因与迟发性老年痴呆病有关，患者在 75 岁以后会出现记忆衰退和认知困难。据估计，全球有 1/4 的人携带有这一基因。研究人员对 1, 449 名于 1972 年开始就被芬兰流行病学家跟踪随访的个人进行调查，据 1998 年收集到的数据，73% 的随访对象年龄在 65 ~ 79 岁之间，他们中间携带老年痴呆病基因阿朴脂蛋白 E - ε4 者老年痴呆的发病危险是其他人的两倍。同时伴有高血压者，发病危险会增加 5 倍，若再加上高胆固醇血症的话，发病危险则会比健康人高 8 倍！而且，只有收缩压升高与老年痴呆病发病危险有关。

另外，法国一个研究小组翻阅了 1560 份有记忆问题的老年患者的病历，他们发现，67% 被疑诊患有老年痴呆病和 78% 确诊患有血管性痴呆的病人有高血压病史。研究人员说，目前还没有方法能改变一个人的遗传易感性，但高血压和高胆固醇血症是可以通过医疗手段来控制的。

## 脑力劳动者不易得老年痴呆

据路透社报道，一项最新研究显示，从事挑战性工作的人可能不得不加倍努力地工作。他们可能会因此得到意外的回报，因地很可能会远离阿尔茨海默氏症（即早老性痴呆）。

研究人员对 10000 多名瑞典老年人进行了调查（其中一部分人是双胞胎），发现从事“复杂”工作的人患上阿尔茨海默氏症的几率比其他人低。

例如，那些从事管理工作、谈判或同消费者打交道的人，患上这种病的机率较低，从事数据分析的人也不易患上老年痴呆症。

这篇发表在《老年医学：心理学》杂志上的研究成果显示，从事复杂工作相当于对大脑进行“锻炼”。这项研究的负责人表示，“锻炼”大脑能推迟人们患上老年痴呆症的时间。

研究发现，经常和他人打交道的人，例如公司老板等，他们的工作越复杂，患此病的机会便越小。跟从事简单工作的人相比，从事最具挑战性