

大病化小，小病化了

家庭医生 医学科普
系列丛书

老年痴呆 看名医

广东省医学会、《中国家庭医生》杂志社

组织编写



主 编：姚志彬 陆正齐
副主编：林洵彦 朱灿胜

家为你量身定制



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS



家庭医生 医学科普
系列丛书

老年痴呆

看名医

广东省医学会、《中国家庭医生》杂志社

组织编写

主 编：姚志彬 陆正齐
副主编：林洵彦 朱灿胜



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

老年痴呆看名医 / 姚志彬, 陆正齐主编; 林洵彦, 朱灿胜副主编. —广州: 中山大学出版社,
2017. 8

(家庭医生医学科普系列丛书)

ISBN 978-7-306-06104-1

I. ①老… II. ①姚… ②陆… ③林… ④朱… III. ①阿尔茨海默病—防治 IV. ①R749.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169279 号

LAONIANCHIDAI KAN MINGYI

出版人: 徐 劲

责任编辑: 鲁佳慧

封面摄影: 肖艳辉

封面设计: 陈 媛

装帧设计: 陈 媛

责任校对: 谢贞静

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84110283, 84111996, 84111997, 84113349

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印刷者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

规 格: 889mm×1194mm 1/24 7.5 印张 150 千字

版次印次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

家庭医生医学科普系列丛书编委会

主任：

姚志彬

编委（按姓氏笔画排序）：

马 骏	王省良	王深明	邓伟民	田军章	兰 平	朱 宏
朱家勇	伍 卫	庄 建	刘 坚	刘世明	苏焕群	李文源
李国营	吴书林	何建行	余艳红	邹 旭	汪建平	沈慧勇
宋儒亮	张国君	陈 德	陈规划	陈旻湖	陈荣昌	陈敏生
罗乐宣	金大地	郑衍平	赵 斌	侯金林	夏慧敏	黄 力
曹 杰	梁长虹	曾其毅	曾益新	谢灿茂	管向东	

序

姚志彬 | 广东省政协副主席
广东省医学会会长

序

1

健康是人生的最根本大事。

没有健康就没有小康,健康中国,已经成为国家战略。

2015年李克强总理的政府工作报告和党的十八届五中全会都对健康中国建设进行了部署和强调。

随着近年工业化、城镇化和人口老龄化进程加快,健康成为人们最关注的问题之一,而慢性病成为人民健康的头号“公敌”,越来越多的人受其困扰。

国家卫生和计划生育委员会披露:目前中国已确诊的慢性病患者近3亿人。这就意味着,在拥有超过13亿人口的中国,几乎家家有慢性病患者。如此庞大的群体,如此难题,是医疗机构不能承受之重。

慢性病,一般起病隐匿,积累成疾,一旦罹患,病情迁延不愈。应对慢性病,除求医问药外,更需要患者从日常膳食、运动方式入手,坚持规范治疗、自我监测、身心调理。这在客观上需要患者及其家属、需要全社会更多地了解慢性病,掌握相关知识,树立科学态度,配合医生治疗,自救与他救相结合。

然而,真实的情况并不乐观。2013年中国居民健康素养调查结果显示,我国居民的健康素养总体水平远低

于发达国家,尤其缺乏慢性病的防治知识。因此,加强慢性病防治知识的普及工作,刻不容缓。

与此同时,随着互联网、微信、微博等传播方式的增加,健康舆论市场沸沸扬扬、泥沙俱下,充斥着大量似是而非的医学信息,伪科普、伪养生大行其道。人们亟待科学的声音,拨乱反正,澄讹传之误,解健康之惑,祛疾患之忧。

因此,家庭医生医学科普系列丛书应时而出。

该丛书由广东省医学会与《中国家庭医生》杂志社组织编写。内容涵盖人们普遍关注的诸多慢性病病种,一病一册,图文并茂,通俗易懂,有的放矢,未病先防,已病防变,愈后防复发。

本系列丛书,每一册的主编皆为岭南名医,都是在各自领域临床一线专研精深、经验丰富的知名教授。他们中,有中华医学会专科分会主任委员,有国家重点学科学术带头人,有中央保健专家。名医讲病,倾其多年经验,诊治心要尤为难得,读其书如同延请名医得其指点。名医一号难求,该丛书的编写,补此缺憾,以惠及更多病患。

广东省医学会汇集了一大批知名专家教授。《中国家庭医生》杂志社在医学科普领域成就斐然,月发行量连续30年过百万册,在全国健康类媒体中首屈一指,获得包括国家期刊奖、新中国60年有影响力的期刊奖、中国出版政府奖等众多国家级大奖。

名医名刊联手,致力于大众健康事业,幸甚!

前言

陆正齐

中山大学附属第三医院神经内科主任，教授，
博士研究生导师
广东省医学会神经病学分会候任主任委员

老年性痴呆(阿尔茨海默病,简称AD)是一种进行性的大脑退化性疾病,表现为认知功能障碍和行为损害,是仅次于脑卒中、心血管疾病、癌症的人类健康第四大杀手。

据统计,我国目前有1000万的老年性痴呆患者;预测至2050年,我国老年性痴呆患者接近3000万。因此,我国已成为世界上该病患者人数最多、增长最快的地区。

尽管目前对该病病因尚未完全清楚,但家族性、早发性AD患者相关的基因已经揭晓;与散发性和迟发型AD的发生密切相关的基因也被陆续发现,疾病的真相正被一步步揭开。

在治疗上,目前我们虽尚未有治愈该病的方法,但近年来AD的治疗也获得了长足进步。除了传统的胆碱酯酶抑制剂、谷氨酸受体拮抗剂外,对于轻中度AD患者,针对 β 淀粉样蛋白、TAU蛋白的单克隆抗体,在国际多中心临床试验中,获得明显的临床疗效,我们拭目以待其在临床中得以应用。

当然,晚期AD患者及他们的家庭仍然在煎熬中,因此早期发现及预防更有价值。

目前,我们也已经认识到,教育程度低、脑血管病的危险因子(如高血压、高同型半胱氨酸血症、糖尿病、肥胖、吸烟、不运动等)是AD的诱发因素;房颤、心功能不全也可能诱发AD的发生。

这些正好给了我们预防疾病的思路——调整生活方式,预防控制好这些疾病,就能预防、延缓AD的发生。本书因此用了一定的版面,介绍如何通过确实可行的生活方式调整,维护我们大脑的健康状态。

家有老年性痴呆患者,对本人及其家庭成员的生活都无可避免带来负担,本书也用了较大篇幅的图文,针对中晚期患者面临的衣食住行各种难题,提供一些日常照顾的思路和方法,希望广大患者及其家属能从中有所获益。

鉴于时间和写作水平有限,本书中难免存在不足,请广大读者予以指正。

2017年7月

自测题

1. 引起老年人痴呆的最重要原因是()。

- A 脑血管疾病
- B 阿尔茨海默病
- C 年纪大
- D 年轻时脑外伤

2. 下列哪一项不是诱发老年痴呆症的危险因素? ()

- A 年龄
- B 高血脂、高血糖、高血压
- C 用脑多
- D 受教育程度低

3. 老年痴呆症早期最突出的表现是()。

- A 记忆力下降, 以前的事都忘记了
- B 性格变得很奇怪
- C 智力下降
- D 记忆力下降, 刚刚做过的事就忘了

4. 罹患老年痴呆症的老人, 在生活中最好不要()。

- A 多进行户外活动
- B 多与人交往
- C 多看电视
- D 做些家务



5. 下面这些食物,哪一项于老年痴呆症病情不利? ()

- A 甜食
- B 深海鱼
- C 粗杂粮
- D 茶

6. 家里有老年痴呆症患者,他的房间最好不要放什么东西? ()

- A 老照片
- B 老家具
- C 镜子
- D 以上都不合适

7. 发现老人有奇怪的忘事表现,可以先去()就诊。

- A 老年病科
- B 记忆门诊
- C 神经内科
- D 以上都可以

8. 下列关于老年痴呆症治疗的说法哪项是对的? ()

- A 没得治
- B 只要坚持治疗,可以治好的
- C 早治疗能有效延缓病情进展,恢复部分功能
- D 吃药没用的,只能靠训练



答案: B C D C A C D C

CONTENTS

自测题 /1

基础篇 慧眼识病

PART 1 是老了，还是病了 /2

这8种情况，看看有没有 /2

忘事儿是老了还是痴呆 /4

导致痴呆的常见疾病 /7

数字：地球老了，痴呆多了 /10

PART 2 100个AD老人有100种表现 /13

忘事仅仅是个开始 /13

一个病影响A、B、C 3领域 /15

一个病经历7阶段 /16



目录 CONTENTS

PART 3 寻找大脑中的橡皮擦 /20

从解剖结构看：出现萎缩 /20

借助显微设备：看到斑块和缠结 /22

更加微观的世界：问问基因 /24

PART 4 血管性痴呆：猝不及防却更好防 /26



经典答疑 /30

检查报告写着脑萎缩，是不是患了老年性痴呆？

治疗篇 该出手时就出手

PART 1 医生凭什么诊断老年痴呆 /32

第一个AD患者 /32

医院里的“记忆门诊” /34

准确诊断，需要你的配合 /37

常用的测试量表 /43

MoCA量表：极轻微者更合适 /47

画个钟能看出痴呆	/50
这些病看上去和AD有点像	/53

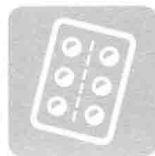
PART 2 吃药能好吗 /55

AD的治疗，包括三部分	/55
药物治疗：针对两大问题	/56
你一定会问的问题	/60
三分药，七分练	/62
音乐治疗不是听听歌这么简单	/66
从中医看老年痴呆	/67

照护篇 陪伴全方位

PART 1 接受和准备 /72

接受家人生病的事实	/72
里根与撒切尔夫人的准备	/74
改造一个温暖安全的家	/75
请你回家：防走失指南	/78



目录 CONTENTS

PART 2 早中晚期照顾重难点 / 83

照顾的基本原则 / 83

早期照顾 / 85

“我又没有病，干嘛要去医院！” / 86

早期照护康复清单 / 88

中期照顾 / 90

吃饭，也是一场战斗 / 92

睡不好，安稳一宿的技巧 / 95

穿衣，从了他的任性 / 97

洗澡，请维护他的尊严 / 99

吃药可能出现的危险 / 102

让我和你好好说说话 / 104

精神行为异常：他疯了吗 / 110

最大挑战：二便失禁 / 114

晚期照顾 / 116

PART 3 照顾者的喘息与支持 / 118

“24×7”的日子,照顾者也要减压 /118

预防篇 好生活,不痴呆

PART 1 什么人更容易得痴呆 / 122

25年,我们有的是机会 /122

一生中的危险因子与保护因子 /123

危险:这些人更容易老来痴呆 /125

防治这些病,就是在防痴呆 /128

PART 2 会生活,不痴呆 / 132

远离痴呆的好习惯 /132

健脑秘籍之:吃得好,脑不老 /135

改善人认知的饮食——地中海饮食 /138



目录 CONTENTS

科学新闻中那些食物，到底有多好 /142

健脑秘籍之：睡得好 /144

健脑秘籍之：会玩多动 /146

健脑秘籍之：别被骗 /149

附录 就医及支持 /151

国内开展记忆门诊的主要医院 /151

提高门诊就医效率的5个技巧 /157





慧眼识病

基础篇