

涵盖预防、诊疗、护理三大板块

远离阿尔茨海默病， 让晚年更幸福

张季声
/主编/

YUANLI

A' ERCHAIMOBING

RANG WANNIAN

GENG XINGFU

全新的治疗理念

远离阿尔茨海默病，防胜于治！
阿尔茨海默病不可逆，35岁就应开始预防。



科学护理能提升患者的生活品质，减轻照护者的负担

食

地中海式的均衡
饮食是关键。

运动

保持身体的年轻
状态，活化大脑。

生活
习惯

睡眠充足、勤用
脑，可延缓大脑
功能衰退。

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

远离阿尔茨海默病， 让晚年更幸福

张季声
/ 主编 /



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离阿尔茨海默病, 让晚年更幸福 / 张季声主编.

— 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5388-9195-9

I. ①远… II. ①张… III. ①老年痴呆症—防治
IV. ①R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 081683 号

远离阿尔茨海默病, 让晚年更幸福

YUANLI A' ERCIHAIMOBING, RANG WANNIAN GENG XINGFU

-
- 主 编 张季声
责任编辑 宋秋颖
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn
- 发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 14
字 数 190 千字
版 次 2017 年 6 月第 1 版
印 次 2017 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-9195-9
定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

当记忆迷了路，你将渐渐地忘了自己，忘了世界，忘了该如何生活……可千万别简单地认为这是“老糊涂”了，因为可能连“糊涂”这件事你也快忘了。或许，此时此刻，正有一个名为“阿尔茨海默病”的病魔在入侵你的大脑，想要远离这个病魔，首先你要了解它。

Contents 目录



Chapter 1

了解阿尔茨海默病的方方面面

- 一 年老的记忆烦恼
 - 1. 轻度健忘是常态.....002
 - 2. 严重记忆障碍危害大.....003
 - 3. 是谁动了我的记忆?.....004
 - 4. 记忆力小测试.....006

- 二 什么是阿尔茨海默病?
 - 1. 阿尔茨海默病——脑病变引发的认知功能障碍.....007
 - 2. 阿尔茨海默病有什么样的症状?.....008
 - 3. 阿尔茨海默病与健忘症的区别.....009
 - 4. 阿尔茨海默病也分真假.....010

- 三 阿尔茨海默病的类型与病因
 - 1. 阿尔茨海默病的常见类型.....012
 - 2. 很多因素都会增加患阿尔茨海默病的风险.....013
 - 3. 与血管性痴呆相鉴别.....015

- 四 阿尔茨海默病的分期表现
 - 1. 遗忘期.....016
 - 2. 混乱期.....016
 - 3. 极度痴呆期.....016

- 五 正确理解阿尔茨海默病
 - 1. 阿尔茨海默病并非无法进行治疗.....017
 - 2. 病情恶化才会出现真正的“痴呆”.....017



Chapter 2

阿尔茨海默病是可以预防的

一 远离阿尔茨海默病，防胜于治

1. 不容忽视的现状 020
2. 阿尔茨海默病的预防 020

二 哪些人群易患阿尔茨海默病

1. 阿尔茨海默病的高危人群 021
2. 重在积极消除和控制危险因素 021

三 阿尔茨海默病的早期信号

1. 爱藏东西，爱乱放物品 022
2. 顾前忘后，常重复做事 022
3. 多疑多虑，词不达意 023
4. 行为过于刻板、固执 023
5. 情感反应减弱，变得喜静、淡漠 023
6. 情绪不稳定，感情脆弱 023
7. 饮食习惯突然改变，爱吃甜食 023

四 从 35 岁开始预防阿尔茨海默病

1. 定期做脑部健康检查，及早发现脑病变 024
2. 预防糖尿病、高血压和肥胖等生活习惯病 024
3. 改善生活习惯是关键 025
4. 在日常生活里锻炼脑力 026
5. 重新认识饮食营养均衡的妙义 027
6. 多参加社会活动，老有所为 028
7. 勤于用脑，坚持学习 029
8. 保持良好的情绪和心理状态 029
9. 及时治病，以免加快阿尔茨海默病的发生 030



Chapter 3

远离阿尔茨海默病的生活指南

● 吃出健康，预防阿尔茨海默病的发生

1. 预防阿尔茨海默病应重点补充的营养素..... 034
2. “地中海式饮食”可降低阿尔茨海默病患病概率..... 070
3. 吃饭七分饱能有效预防阿尔茨海默病..... 070
4. 坚持“三高”“一低”饮食可延年益寿..... 071
5. 舍得在吃饭上花时间，可以活化脑部..... 072
6. “蒸”和“涮”更健康..... 073
7. 苹果连皮一起吃可以提高免疫力..... 074
8. 重视早餐、吃好早餐才能身体棒..... 075
9. 主食要适量，并注意粗细搭配..... 076
10. 多吃鱼可以活化大脑，增强记忆力..... 076
11. 常吃坚果，有益于脑部血管畅通..... 077
12. 黄绿色蔬果富含叶酸，可以健脑..... 078
13. 忌多盐、多糖、多油饮食..... 078
14. 每天一碗汤，身体更健康..... 079
15. 每天晨起一杯白开水..... 079
16. 多吃羊肉能健脑..... 080
17. 长期过量饮酒会让脑部萎缩..... 080
18. 鲜果汁或蔬菜汁每周至少喝3次..... 081

● 运动可以活化大脑，预防阿尔茨海默病

1. 根据实际情况来制订运动计划..... 082
2. 运动先从锻炼腰腿做起..... 082
3. 每天活动舌头和嘴唇，锻炼脑力..... 083
4. 头颈部运动，让大脑血流更顺畅..... 084
5. 改变呼吸方式，提高大脑的含氧量..... 085
6. 交替练习“快步走”和“慢步走”，预防慢性病..... 086
7. 四肢协调练习，带动左右脑运转..... 087
8. 反向手臂训练，刺激脑细胞的记忆功能..... 087
9. 平衡球操练习，预防跌倒伤害..... 088
10. 每天多活动手指，锻炼深层肌肉..... 089

11. 健康长寿的第一步——多爬楼梯	090
12. 练太极拳能健脑	090
13. 效果惊人！简易健脑操随时都能做	091
14. 做力所能及的家务，呵护大脑	091

二 生活好习惯，增进大脑活力

1. 每天7小时睡眠是长寿的秘诀之一	092
2. 拥有一口好牙可降低患阿尔茨海默病的风险	093
3. 吸烟会加速脑组织萎缩	094
4. 常玩棋牌、魔方等玩具可以防阿尔茨海默病	094
5. 多阅读、勤抄写防阿尔茨海默病	095
6. 用写日记的形式唤回2天前的记忆	096
7. 唱歌、跳舞，培养兴趣爱好防阿尔茨海默病	097
8. “乐天派”可以少患阿尔茨海默病	098
9. 经常笑的人，认知功能少退化	099
10. 爱美之人，衰老来得更慢一些	099
11. 寻找适合自己的减压“利器”	100
12. 社交网络大，患阿尔茨海默病的机会小	101
13. 常做生活计划、工作计划，大脑更灵活	102
14. 喜欢旅行的人不易患阿尔茨海默病	102
15. 常按这些穴位，让大脑更灵活	103



Chapter 4

阿尔茨海默病的诊断与治疗

一 阿尔茨海默病的诊断

1. 我国阿尔茨海默病为何漏诊率高？	106
2. 阿尔茨海默病的诊断标准	107
3. 诊断阿尔茨海默病临床需要做哪些检查？	108
4. 自测是否患有阿尔茨海默病	110

二 早期诊断发现的重要性

1. 获得相应帮助	111
-----------	-----

2. 提高治疗质量	111
3. 提早规划未来	111
4. 减轻照顾者的负担	111
5. 社会意义	111
三 阿尔茨海默病的病程和治疗原则	
1. 阿尔茨海默病的病程	112
2. 阿尔茨海默病的治疗原则	113
四 阿尔茨海默病的早期干预治疗	
1. 日常干预	114
2. 心理干预	114
3. 认知功能干预	115
4. 安全干预	116
五 阿尔茨海默病的临床用药指南	
1. 常用西药	118
2. 中医辨证论治	121
3. 采用药物治疗时应注意的事项	124
六 非药物治疗方法	
1. 利用“怀旧疗法”挽回记忆	125
2. “现实导向疗法”活用现存认知功能	125
3. 其他反响较好的非药物治疗法	126
七 带阿尔茨海默病患者就医	
1. 老人出现这些症状须及早就医	129
2. 带老人就诊的注意事项	130
八 常见并发症的预防与护理	
1. 留心便秘	132
2. 当心压疮	133
3. 小心发热	134
4. 提防泌尿系统感染	135
九 阿尔茨海默病患者的康复训练	



Chapter 5

为阿尔茨海默病老人建立一个护理计划

一 每一位家庭成员都是护理员

1. 不要让老人孤独地面对阿尔茨海默病 140
2. 学会面对和照顾阿尔茨海默病老人 141
3. 护理阿尔茨海默病老人牢记八要素 143

二 阿尔茨海默病老人的护理原则

1. 关注老人的身体及病情变化 144
2. 走进老人的内心世界 144
3. 评估老人的日常生活与活动能力 145
4. 重点关注老人尚存能力的训练 148
5. 病程不同，看护重点也不同 151

三 给阿尔茨海默病老人一个安全的家

1. 营造舒适安全、具有支持性的生活环境 152
2. 总体安全措施建议 153
3. 让居家环境发挥作用 154

四 与阿尔茨海默病老人有效沟通

1. 阿尔茨海默病老人常见的沟通障碍 164
2. 导致沟通障碍的常见因素 165
3. 与老人建立有效交流的原则 165
4. 与老人进行语言沟通的技巧 166
5. 非语言沟通的常用方式 170
6. 与听力有问题的阿尔茨海默病老人交流 172
7. 一些沟通禁忌要避免 173

五 阿尔茨海默病老人常见生活障碍的看护

1. 着装 174
2. 洗漱 176
3. 洗浴 177

4. 饮食	180
5. 如厕	184
6. 睡眠	186
7. 给卧床老人的特别护理	188
8. 生活能力训练常用的方法	189

六 患病老人的心理、行为和精神看护

1. 引发问题行为的原因及应对技巧	192
2. 重复行为	194
3. 激越行为	195
4. 攻击行为	196
5. 游荡行为	197
6. 不愿与照护者分开	198
7. 错认	199
8. 幻觉与错觉	200
9. 妄想和猜疑	201
10. 情感淡漠	202

七 丰富阿尔茨海默病老人的生活

1. 兴趣活动	203
2. 家务活动	204
3. 身体锻炼	204
4. 社交活动	205
5. 认知训练活动	205

八 外出陪护

1. 制订外出计划	206
2. 外出陪护的实用方法	207

附录 I

阿尔茨海默病防治常见问题	208
--------------	-----

Chapter 1 +

了解阿尔茨海默病的
方方面面



1 年老的记忆烦恼

我们常说，烦恼主要在于记性太好。然而，对于多数老年人来说，随着年龄增长而不断出现的记忆力减退等问题，给生活造成的困扰也不少。他们的记忆力是正常减退还是病理性的？又是什么动了他们的记忆力？

1. 轻度健忘是常态

步入中老年，很多人会发现自己的记忆力开始“滑坡”，明明钱包在包里，却要找上一会儿才记起来；总是担心自己忘了锁门；遇到熟人，感觉名字就在嘴边，却怎么也叫不出；有时明明手里拿着老花镜，却仍在满屋子寻找它……

人的记忆是通过脑神经细胞陆续把传达进来的信息排列组织起来而形成的。随着年龄的增加，脑神经细胞不断减少，其对信息的传达能力也随之下降。有一种理论认为，人的脑细胞约有140亿个，但人40岁之后，每天脑细胞会减少5万~10万个。

因此，想不起熟人的名字，想不起昨天的晚餐，忘记了探索到的东西等记忆的丧失……这样的事可能会

发生在任何人身上，所以我们不必担心。我们把忘记人生的部分经验这件事，称之为正常记忆力减退或轻度健忘。正常记忆力减退不会对生活造成不良影响，且一般通过某些信息提示，或稍长一些时间的回想，记忆力即可被唤醒。

当然，正常记忆力减退不可能永远都正常，随着年龄的增长或某些疾病、心理因素等，正常的记忆力减退可能发展为异常、严重的记忆问题。因而，对于多数中老年人来说，为了预防随着年龄的增长而出现的记忆力减退，可积极通过合理膳食、多与人进行社会交往、适度锻炼、脑部训练等方法，达到减缓或改善脑部功能的目的。



2. 严重记忆障碍危害大

记忆是大脑对过去事件做出的总结，包括铭记、回忆与认知（再现）的过程，而记忆障碍则是指个人处于一种不能记住或回忆信息的状态，包括以下情况。

遗忘

对某一事件或某段经历不能回忆，称为回忆空白，可保留再认功能。

记忆减弱

记忆功能全面减退。

错构

在回忆自己经历的事件时，对地点尤其是时间的记忆出现错误或混淆。

虚构

对某段经历发生遗忘，而用完全虚构的故事来填补和代替它，随之坚信。

歪曲记忆

患者将别人的经历以及自己曾经的所见所闻当成自己的经历，或者将本人的真实经历当成自己所见闻的别人经历。

严重的记忆障碍除了上述记忆症状的表现，还经常会影响操持家务、吃药、购物、理财等日常生活能力，甚至出现工作、社会交往能力减退等问题，具体表现在：反复问同样的问题；在熟悉的地方迷路；无法按照事先的要求做事情，弄不清时间、地点、周围人物；生活自理能力减弱，如饮食行为异常、忘记洗浴或易于发生意外；工作的计划、组织能力下降；不能胜任以往熟悉的工作。

严重的记忆障碍不仅给患者的生活造成困扰和潜在的安全隐患，还会增加患者的心理负担。因此，我们应警惕严重的记忆障碍，并尽早到医院就诊。

3. 是谁动了我的记忆?

“是谁动了我的记忆力?”这个问题可能发生在很多人的身上,不仅仅是老年人,年轻人也常常被这个问题所困扰。那么记忆力下降的常见原因有哪些呢?

衰老

海马区(大脑中的一个脑区)参与记忆和情感反应,人们的短期记忆就储存在这一部位。随着年龄的增长,储存在大脑中的海马体(用以储存信息的部位)输送信息的路径退化,人的短期记忆力也随之每况愈下。与此同时,衰老引起的视听能力退化,也会阻碍信息的接收,影响信息的准确性,造成接收的信息交叉、混乱。

遗传

遗传对人的影响是广泛的,能导致多种疾病和生理异常现象,对智力的影响亦不例外。在同一家庭里,一些人往往进入某一年龄段后,甚至在中年时期就出现记忆力减退、智力下降等非正常现象,这大都是由家族遗传性因素所造成的。这种性质的老年性记忆力减退,在生活中并不多,但其往往是不可逆转的。

疾病

老年人易患动脉硬化症、高血压、糖尿病等疾病,而这些疾病可能会影响大脑神经系统功能或脑细胞营养的供给,使脑细胞活力不足,记忆力逐渐衰退。



睡眠质量不佳

睡眠可以消除大脑疲劳,同时制造大脑需要的含氧化合物,为觉醒后的思维和记忆做好充分的准备。适度睡眠为记忆和创造提供了物质准备,尤其是快速眼动睡眠阶段,对促进记忆巩固起着积极的作用。然而,睡眠质量低下,大脑得不到有效休息,精神疲乏,注意力不集中,长此以往就会损伤大脑的记忆功能。

不良情绪

不良情绪主要是指抑郁、焦

虑、愤怒等情绪，轻度的不良情绪会刺激人体，使人注意力集中，一旦这些不良情绪过多则会使我们无法集中注意力去关注新的信息，其结果是不能正确地把信息记下来。另外，在情感压力下，人的思维能力减退，对需要集中注意力去思考的事情，往往也会选择放弃，任由不良情绪摆布，久之则会出现记忆力减退。

肥胖

体重与记忆力的联系来源于一项神经学研究。研究者发现，在记忆力测验中，体质指数（BMI）为20的人平均能够记住16个单词中的9个，而体质指数为30的肥胖一族却只能记住7个。这种差别看起来不大，但研究人员认为，这足以反映肥胖对记忆力的不良影响。



压力过大

接受新信息时，大脑的海马区域会不断产生新的神经细胞，而持续的压力不但会阻止该大脑区域产生新的神经细胞，还会影响其连接速度，使大脑功能减弱，干扰记忆力。

长期吸烟喝酒

在大脑记忆力方面，吸烟、喝酒也会对其造成不良影响。研究表明，吸烟会增加老年人患阿尔茨海默病的概率。这是因为吸烟会造成血管狭窄、大脑供氧量不足等情况，进而使大脑血液循环受阻，诱发阿尔茨海默病。另外，长期饮酒，酒精对脑细胞的麻痹作用可能造成暂时性记忆丧失。

自我认同的结果

受“人老糊涂”等传统观念的影响，一些老年人在潜意识中自觉或不自觉地接受了“老”的事实，感觉脑袋瓜越来越不听使唤，平时懒得动脑用脑，致使大脑功能得不到利用和强化，造成大脑逐渐老化、衰变。加之，老年人在生理和感官上发生一系列障碍，如腿脚不便，听力、视力下降，因病长期卧床等，使得老年人减少了与外界的接触，加速了智力的衰退，进而使记忆力减退。

4. 记忆力小测试

越来越难记住新近发生的事，经常忘了东西落在哪儿……你是否怀疑过自己的记忆力？不妨对你的记忆力做一次检测吧，看看你的记忆力是否真的大不如前。

记忆力评价表

利用此表评价自己的记忆能力，针对每种情况给出自己的评分，如果这种情况从未发生或极少发生（如1年内只有几次）评1分；如果是偶尔出现（1个月几次）评2分；较常发生（1周几次）评3分；如果经常发生（每天都有）评4分	评分
<input type="checkbox"/> 忘了把东西放在哪儿，经常在家附近丢失东西	
<input type="checkbox"/> 无法认出你以前常去的地方	
<input type="checkbox"/> 必须回头检查自己要做的事情是否已经做了	
<input type="checkbox"/> 出门时忘了带东西	
<input type="checkbox"/> 忘记昨天或前几天别人告诉过你的事，可能需要别人提醒才能想起	
<input type="checkbox"/> 靠视觉无法认出自己经常见面的朋友或亲戚	
<input type="checkbox"/> 阅读报纸杂志时，无法理清故事的头绪，找不出故事的发展线索	
<input type="checkbox"/> 忘记向别人交代重要的事情，忘记向别人转告或提醒某事	
<input type="checkbox"/> 忘记与自己相关的重要细节，如自己的生日或居住地等	
<input type="checkbox"/> 对别人告诉你的详细情况混淆不清	
<input type="checkbox"/> 忘记东西平常所放的位置，或者找错了地方	
<input type="checkbox"/> 在你经常去的路上散步或在某个建筑物中迷路，或走错方向	
<input type="checkbox"/> 错误地重复日常所做的事，如刚刚梳过头又重新梳一遍	
<input type="checkbox"/> 重复告诉别人你刚讲过的事或重复问同一个问题	

测评结果分析

得分14~19：说明你记忆力很好，无需担忧。

得分20~29：说明你的记忆力一般，需适当调整生活，并加强记忆力训练。

得分30~39：说明你记忆力低下，需要通过有效措施来预防记忆力减退。

得分40~56：说明你的记忆力已经很差。请及时就医，寻求医生指导。