

T
I
E
X
I
N

D
A
I
F
U
C
O
N
G
S
H
U

贴心大夫丛书

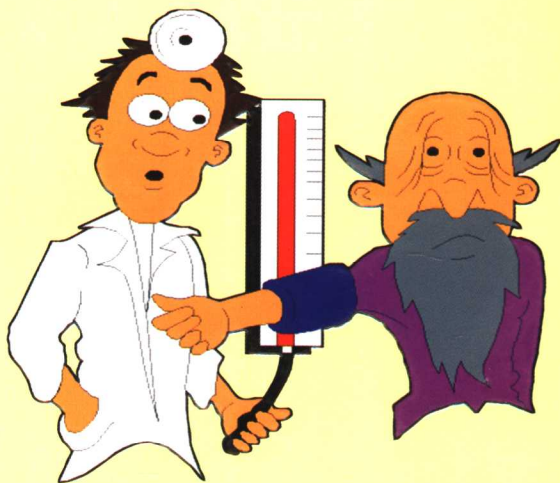


老年性痴呆

中共河北省委宣传部
河北省卫生厅
河北省科学技术协会
河北出版集团

● 郭 力 主编

联合策划出品



河北科学技术出版社

TIE XIN
DAI FU CONG SHU

贴心大夫丛书



老年性痴呆

● 郭 力 主编



河北科学技术出版社

主 编 郭 力

副主编 王晓鹏 宋秀娟

编 委 刘晓云 田新英 李世平

图书在版编目 (C I P) 数据

老年性痴呆 / 郭力主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2006

(贴心大夫丛书)

ISBN 7 - 5375 - 3360 - 1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 046023 号

贴心大夫丛书

老年性痴呆

郭 力 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷	河北供销印刷厂
经 销	新华书店
开 本	787 × 1092 1/32
印 张	3.625
字 数	75000
版 次	2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
印 数	6000
定 价	6.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

“贴心大夫”要说的“贴心话”

每一本书的开头都有一个“前言”，介绍一下为什么要编这本书，书的主要内容和特点，以及编写的方法等。《贴心大夫》这套丛书也不例外。既然叫“贴心大夫”，就要向您说几句“贴心话”，使它成为您的知心朋友，身边的医生，健康的顾问。

首先，说一下医学与健康和生活关系。医学可以说是一切科学的基础科学，或称为大众科学。因为医学与每个人都有密切的关系，谁也逃脱不了生、老、病、死的自然法则，都应该学习医学，把了解和掌握必要的医学知识，作为人生健康生活的第一要素。

有人把健康比喻为“1”，家庭、事业、爱情、金钱等比喻为“0”，有了“1”作为支架，后面加一个“0”便成为“10”，加两个“0”便是“100”，只要“1”不倒，“0”越多，您拥有的也越多。如果“1”倒了，什么事业、家庭、爱情、金钱等都不存在了，等于“0”。身体是“富思想之舍”、“载知识之车”，每个人都要珍惜健康的身体。

健康与国民经济建设有着密切的关系。国家领导人曾提出“没有健康就没有小康”。的确是这样，特别在农村，疾病是致贫的重要因素之一，越得病越穷，越穷越得病，形成恶性循环。因此，医药卫生工作是支持“三农”



的一项重要内容，它与人民的健康和小康建设密切相关。

随着医学的发展、人民生活水平的提高，医药卫生工作应该把“以疾病为中心”转变为“以健康为中心”，深入贯彻“预防为主”的卫生工作方针，“不治已病，治未病”，把医学知识教给群众，做到无病早防，有病早治。

基于以上认识，河北省委宣传部、河北省卫生厅、河北省科学技术协会和河北出版集团，从医药卫生、出版、科学普及工作方面贯彻落实中央提出的“以人为本”的科学发展观，策划了《贴心大夫》这套丛书。这套丛书作为一项医学科学普及工程，作为精神文明、物质文明和政治文明的重要内容，必然会成为党和政府的群众性贴心工程。

其次，介绍《贴心大夫》丛书的主要内容和特点。我们许多人都有这样的体会，到医院看病，挂号、排队，终于轮到自己了，大夫问完了病情，或者先开一堆检查、化验单，或者直接诊断、开药。患者还有许多话要问大夫，但看到后面排队候诊的病人以及大夫疲惫的面容，就不好意思再详细询问了，只能带着一头雾水去做检查、取药。这时候，患者多么希望有位大夫能够耐心细致地给他讲讲这种病到底是怎么回事？为什么要做这些检查？治疗的效果如何？有什么后果？日常生活中注意什么？怎么预防等等。《贴心大夫》丛书恰好满足了患者的这一心愿，搭起了医患双方进一步交流的平台，对医生来讲，书不仅仅是门诊工作的延续，而且是医生进行健康教育的舞台；对患者及其家属来说，书又是获得科学防病治病知识的课堂。



常见病和多发病有几百种之多，这套丛书将分批推出，每病一书，按病名确定书名（如冠心病、骨质疏松）。每一本书主要回答六个问题：

1. 为什么会得这种病：了解致病的原因，什么情况下什么人易得此病，包括起居、饮食、季节、环境等，为预防打好基础；

2. 有哪些表现：包括症状和体征，应与哪些病鉴别，以及可能发生的并发症；

3. 需要做哪些检查：了解检查的目的，知道正常和异常结果怎么看，以及如何配合检查和检查前后应注意的事项；

4. 如何治疗：了解本病常规治疗和特殊治疗方法，各有那些优缺点，如何正确对待，以及建立良好的医患和谐关系；

5. 疾病的预后和康复：了解本病的预后，如何预防复发，康复应注意的事项，以及家庭护理、常备药物、合理膳食等；

6. 预防：通过介绍该病的病因和种种表现，使广大人民群众对此病有所了解，防患于未然，做好预防工作。

通过上述六个方面的介绍，掌握该病的知识，达到无病早防，有病早治。全书在手，做到“小病不出门可自治，大病早就医去医院”。

这套丛书的特点主要表现在以下几个方面：

1. 通俗性：采用大众语言讲解医学术语，患者及家属能看得懂，并以生活“比喻”帮助了解；

2. 实用性：学以致用，用得上。一人读书，全家受





益，成为“家庭小医生”、左邻右舍的“健康小顾问”；

3. 科学性：不仅知其然，还要知其所以然。通过临床病症的表现，讲基础理论，理论与实际结合。贯彻“一分为二”的两点论讲解、诊断和治疗，避免绝对化，不会使读者无所适从；

4. 权威性：这套丛书的作者，都是具有丰富经验的临床医生，其中多数是某一专科的专家，并介绍了他们所在单位、姓名、联系方式、出诊时间等，便于联系，又成了就医指南。

这套丛书包括多种病，由于每种病的性质、表现的多样性和特殊性，故写法有所不同，每本书的体例不一；又由于作者较多，写作风格各异。这既是各本书的特点，如果从整套书的体例来讲不一致也是缺点。在编写过程中，还是以方便读者阅读为出发点，体例服从不同病特殊性的写法。

人民群众的健康既是工作，更是事业。愿这套《贴心大夫》丛书的出版，能走向社会，进入家庭，成为人们的良师益友；走进医院，进入病房，使医院不仅是医疗中心，同时也是医学宣传教育中心。

李恩 于河北医科大学
2006年1月

目 录

基础知识

概述/1

宏观的脑与微观的脑/3

脑可分为几个部分/8

脑各部分的主要功能/11

什么是痴呆/14

引起痴呆的疾病/16

痴呆的分类/16

常见痴呆的种类/17

痴呆的发病情况/19

有哪些疾病会引起痴呆/20

老年性痴呆是怎么得的

导致老年性痴呆的自身危险因素/23

导致老年性痴呆的环境危险因素/24

中医对本病的认识/25

老年性痴呆与微量元素的关系/26

什么样的人发生痴呆的机会多一些/27





老年性痴呆的表现

- 老年性痴呆在早期有什么表现/30
- 老年性痴呆在中期阶段有什么表现/31
- 老年性痴呆在晚期阶段有什么表现/32

怎样诊断老年性痴呆

- 循序渐进的诊断步骤/35
- 如何区分老年抑郁症和老年性痴呆/40
- 如何区分老年健忘与老年性痴呆/41
- 在家里怎样早期发现痴呆/42
- 老年性痴呆九大疾病信号/44
- 在家里早期发现痴呆的注意要点/50
- 为了确定痴呆的诊断可能会做些什么检查/51
- 如何确定老年性痴呆患者痴呆的程度/52
- 患者和家属怎样配合医生做检查/52

老年性痴呆的治疗

- 老年性痴呆可以治疗吗/57
- 老年性痴呆的治疗原则/59
- 西医药物治疗方法/60
- 老年性痴呆的非药物治疗/63

老年性痴呆患者的生活起居

- 老年性痴呆患者在饮食方面注意什么/66



- 老年性痴呆患者在睡眠方面注意什么/68
- 怎样帮助老年性痴呆患者按时洗漱/69
- 怎样帮助老年性痴呆患者穿衣/71
- 怎样帮助老年性痴呆患者及时上厕所/71
- 老年性痴呆患者如何维持个人卫生/72
- 老年性痴呆患者的日常居住环境/73
- 老年性痴呆患者外出时的注意事项/74
- 老年性痴呆患者在服药方面的注意事项/74
- 与老年性痴呆患者语言沟通时的技巧/76
- 如何做好老年性痴呆患者的晚期护理/78

老年性痴呆患者的身体锻炼

- 老年性痴呆患者如何进行记忆力锻炼/79
- 老年性痴呆患者如何进行智力锻炼/80
- 老年性痴呆患者如何进行沟通能力锻炼/81
- 老年性痴呆患者如何进行文体锻炼/84

老年性痴呆患者的心理治疗

- 老年性痴呆患者的心理调护/85
- 老年性痴呆患者的心理康复/87
- 老年性痴呆患者的情感护理/88

老年性痴呆可以预防吗

- 预防老年性痴呆发生的主要措施/90





预防老年性痴呆的简易有效运动/91

保持头脑年轻的秘诀/96

老年性痴呆的生活预防/99

专家介绍/104

参考文献/106



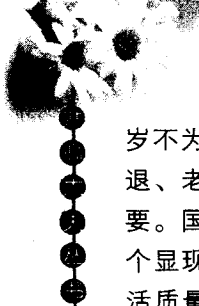


基础知识 ●

概述

人的寿命延长了，但未必生活得更好。侵袭人脑的灾难性老年疾病，如帕金森病和老年痴呆症等正日趋蔓延；抑郁和焦虑等精神疾病也因现代生活的压力而与日俱增；人们对情绪调节药物的依赖性越来越强。由此可见，目前我们最需要的是尽可能多地了解脑。1990年7月17日，当时的美国总统乔治·布什呼吁，应竭尽全力使公众充分意识到脑研究给人类带来的益处。

对大脑奥秘的探索一直是当今自然科学面临的最严峻的挑战之一。随着人口老龄化趋势的加速及精神疾病发病率的提高，人类迫切需要在脑科学方面来一个类似原子弹爆炸成功那样的突破。尽管近30多年来，有关神经系统的秘密正以加速度的方式被揭示，但摆在脑科学家面前的道路依然是漫长而曲折的。20世纪的最后10年由美国率先提出“脑的10年”计划。短暂的10年，人类可以送飞行器登陆遥远的火星，但对大脑的研究却还未取得令人满意的突破。俗话说“人生七十古来稀”，可现代人活百



岁不为奇。随着世界老龄化社会的到来，老年性记忆力减退、老年性痴呆等老年大脑功能障碍的防治显得日益重要。国内外的大量研究资料表明，每 10 个老年人就有一个显现不同程度的痴呆症状，严重影响着人们的健康和生活质量。美国用于老年痴呆相关的研究费用仅次于艾滋病而排在第 2 位。

我们大多数人都希望活得更久，颐养天年，寿终正寝。众所周知，由于良好的饮食，更好的医疗保健，我们比以往任何一代有更多可能拥有良好的健康，我们的寿命正在增加。老年人，目前一般指 60 岁以上的人群，世界卫生组织（WHO）定义为 65 岁以上为老年人。按这个定义让我们看看一个世纪以来人口平均年龄的巨大变化。1900 年，平均寿命是 47 岁，65 岁以上的人口只占 4%；而在 1990 年，65 岁以上的人口超过 12%；到 2020 年，65 岁以上的人口占 20%。

然而，正是在生命的这个最后时期，脑的实质开始减少，脑的重量到 90 岁时会失去 20%，甚至在 70 岁时就已失去 5%。当然，我们也不必过分担心，因为留下的神经细胞还是可以接替执行失去的那部分细胞的功能。那么，为什么大脑会衰老呢？目前有多种理论，如衰老基因的激活，或是遗传程序在长时间的过程中突然受到随机损害，或没有正常功能的甚至是有害蛋白突然生成。我们还不知道老龄人的灾难性疾病——老年性痴呆和帕金森病的确切病因，这些患者脑的不同部分有大量神经细胞的丧失。然而，重要的是我们认识到这些疾患是病症，并非老龄的自然结果。



2004年6月5日，美国前总统罗纳德·里根结束了与老年性痴呆（阿尔茨海默病）长达10年的斗争，与世长辞，这个消息让全世界再次将目光聚焦于老年性痴呆这个严重威胁人类健康的杀手。

美国前总统里根、电影《贫嘴张大民的幸福生活》中“张大民”的妈妈，让我们知道了老年性痴呆的存在。若是十几年前，老年性痴呆或许还算不上是严重疾病。人们都认为人年岁大了，糊涂一点很正常，不是严重问题。可到了今天，老年性痴呆却是一个实实在在搅乱我们家庭和社会生活的大难题。为什么？因为随着医学的进步，我们已经知道“糊涂”状态实际上是一种不可逆转的疾病；更因为老龄化社会的到来，大约1/10的社会成员已经是老年人，这意味着老年性痴呆的患者数正在与日俱增。而老年性痴呆的发病率不断增长，不仅为社会带来了巨大的压力，还造成了沉重的经济负担。现在就让我们从脑的结构和功能谈起，介绍一些老年性痴呆的防治知识。

宏观的脑与微观的脑

脑是由什么组成的？脑是如何工作的？它究竟在做什么？千百年来，这些问题吸引着无数人，也不断向人们提出挑战。也许，了解脑是人类认识的最后疆界。现在，我们已经涉足这一领域进行深入研究了，我们知道脑是由起主要作用的神经元（神经细胞）和胶质细胞组成的。

人脑处于仿佛是度身打造的骨性颅腔中，远离躯体的其他部位。人脑的软硬程度与半熟的鸡蛋差不多，而且没有任何部分是可以活动的。显然，脑承受不了任何较大力





量的冲击，或参与大幅度的机械性动作。

在脑的深处是一个由互相连通的腔组成的迷宫（医学术语把这个结构叫做脑室系统），当胎儿在子宫内发育时它就已经形成，内含无色液体。这种看上去像水一般的液体称为脑脊液，它包围着整个脑以及脊髓。通过腰椎穿刺从低位椎管取样检查脑脊液，可以协助诊断各种神经系统的疾病。在正常情况下，脑脊液仍然会被重新吸收，进入人体血液系统。由于新鲜的脑脊液在不断地生成（对于人而言，约每分钟0.35毫升），又被不断地吸收，因此它在不断地循环。

脑是怎样工作的呢？这个问题实在太庞大、太含糊了，用实际的实验或观察来回答没有任何意义。我们需要做的是从某些特定的角度去回答问题，通过对一个一个侧面问题的解答，有助于我们对这个神秘组织有一个较为完整的认识。

脑的外形是一个奶油色的、有皱褶的物体，它的质量平均在1.4千克左右，这个外表怪异的物体小到可以置于手掌之中，由不同的区域组成。这些区域有着特定的形状和纹理，按一定的方式互相折叠、交联在一起。

脑自前后方向分成垂直的两半，称为半球，像乳白色的菜花一样坐落在一根粗壮的主茎（专业术语称为脑干）上。脑干基部逐渐变细成为脊髓。在它的背面是菜花样的突出物——小脑，悬于大脑之后下部，摇摇欲坠。如果你仔细观察小脑、脑干和这些半球的表面，你会发现它们不仅表面纹理完全不同，而且颜色也在奶色—粉色—棕色的范围内略有变化。而当把脑翻过来看它下面时，可以发现



更多颜色、纹理和形状各不相同的部位。对脑的绝大部分而言，每一区域在脑两侧的分布是完全一样的，所以你可以在中间画一条线作为轴，相对于这个轴，脑是对称的。脑的不同区域堆叠在柄状的脑干周围，神经科学家们在解剖学上把这些区域有序地加以划分。按照公认的模式，每一区域都有不同的名字。但大家关心的主要是某个特定区域对于我们的生存起什么作用，对我们内部世界（思维和情感最隐秘的所在）的意识起什么作用，而不是对脑的解剖学作详尽的记述。

脑的外层即大脑皮质 2 ~ 2.5 毫米厚，可按不同的功能加以区分，每种功能分属 50 ~ 100 个完全分开的脑区。皮质的各个区域与脑的信息输入和输出有明确的对应关系。例如，大脑皮质某个特定的专一部位发出神经信号至脊髓，从而使肌肉收缩，因此皮质的这个区域称为运动皮质。同时，还存在皮质的其他专一区域，如视觉皮质和听觉皮质，它们分别接收和加工来自眼和耳的信号。同样，皮肤中的神经也以类似的方式携带痛觉和触觉信号，上传至脊髓，再到大脑皮质的对应区域，即躯体感觉皮质。

以上这些功能的实现从微观上说是由皮质内部无数个神经细胞协同作用、共同完成的。神经细胞也叫神经元，它们都有一个直径约 50 微米粗短的团状部分，称为胞体。实际上，胞体的形状并不像团状一样无定形，而可以是圆形、卵圆形、三角形甚至梭形等。与其他细胞不同的是，神经元除了胞体外，一些纤细的分支从神经元胞体中伸出，就像某种微小的树，这些部分被称为树突。一个神经元的树突在形态上千姿百态，在密度上千差万别，它们或





者从神经元的四周长出使其呈星形，或从胞体的一端或两端伸出。根据树突分支的程度，神经元在总体外观上差异悬殊：在脑中，神经元至少有 50 种基本形状。神经元不仅有这些小分支，而且绝大部分还有一个从胞体上伸展出来的长而细的纤维，称为轴突，它要比神经元其余部分长许多倍。最长的轴突可长达 1 米，如沿着人脊髓下行的神经纤维。单个的神经元不可能完成高度复杂的脑功能，在我们的脑中有多达几千亿个这样的神经元。神经元之间广泛而复杂的联系才能应付人类生命活动的需要。

神经元比较特殊的功能是其自身可以产生电的活动，而神经元之间靠树突与轴突之间的贴近，并在贴近的部分释放和接纳特定的化学分子而产生联系，发挥神经的各种功能。这些神经元之间传递信息所需要的化学分子就叫做神经递质。而为了完成复杂的功能，不同神经元之间的递质也不相同。所以，总的说来，神经系统是靠电和化学的特性工作的。我们把这样复杂的脑部微观结构作个比喻看一下。

首先是数量。为了感觉一下 1 千亿究竟有多大，亚马逊雨林提供了一个恰当的类比。亚马逊雨林方圆 700 万平方千米，约有 1 千亿棵树木。大脑中的神经元数量基本上与之相当。如果我们考虑神经元间连接的巨大数量，可以说，其大约和亚马逊雨林中的树叶一样多。要去想像整个脑中化学活动和电活动的激烈状态，事实上是不可能的，即使在任一时刻，我们的上千亿个神经元中仅有 10% 在活动。

在功能上我们可以将人脑和电脑比较一下。当今计算

