



图说

专家门诊带回家丛书

战胜老年痴呆

编写 / 车少莉 版式、插图 / 周媛媛 倪健美 周鹏宪





图说

战胜老年痴呆

专家门诊带回家丛书

编写 / 车少莉 版式、插图 / 周媛媛 倪健美 周鹏宪



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

图说战胜老年痴呆 / 车少莉主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2006.10

(专家门诊带回家)

ISBN 7-5345-5131-5

I. 图... II. 车... III. 阿尔米莫氏病—防治—图解
IV .R749.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 103222 号

(专家门诊带回家)

图说战胜老年痴呆

主 编 车少莉

责任编辑 蔡克难

责任校对 苏 科

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.jsjpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市中央路 165 号, 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

制 版 南京展望文化发展有限公司

印 刷 常熟市华通印刷有限公司

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 7.25

字 数 110 000

版 次 2006 年 10 月第 1 版

印 次 2006 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-5131-5 / R · 994

定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言



写这本书时，心里总想着我妈妈。想着我妈妈坐在电视机前，有时昏昏睡去，有时半醒着，看几眼眼前的电视。妈妈今年81岁，中风后变得瘫痪，痴呆……

姑妈今年93岁了，仍然精力充沛。两年前在高速公路上开车超速，被警察抓住。警察不敢给她罚单，怕同事嘲笑他居然会给一个93岁的老太太一张驾车超速的罚单……

两人都是高龄长者，但她们的生活内容是如此不同。难怪有人说，如果没有生活质量，长寿的意义何在？

姐姐全家很尽心地照顾妈妈。由于姐姐的照顾，妈妈很可能还会在电视机前似睡非睡地坐上许多年。可姑妈有一个96岁的男朋友。男朋友的视力不佳，和姑妈出门，总是姑妈驾车。男朋友前妻的孩子们十分喜欢父亲的这个女朋友。只有姑妈能告诉他们的父亲，他的六七十岁的儿女们已长大成人，不需要他教训了……

妈妈和姑妈都有幸享受孩子们的爱，但两人能带给孩子的却是如此不同。妈妈的生活依赖孩子的照顾，可姑妈还能照顾他人，分担孩子们的负担。

我希望我老年后也能像姑妈那样有健全的大脑，那样有生活的活力。为了自己老年后生活的质量，也为了家人的幸福，我们现在就应该开始保护大脑。从某种意义上说，我们自己能做到的比医学科学能做到的还要多。像全身所有器官一样，保护大脑的功能，也决非一日之功。每天需要做的事很





简单，注意饮食，锻炼身体，保持体重，戒烟等等。只要坚持，长此以往，必有效果。但是如果现在不开始行动，没有健康的生活方式，老年后变得痴呆，那时医生和药物都作用有限。为了将来，我们应该从现在做起。我希望此书至少能使一些人了解一些关于大脑健康的常识，认识到尽早保护大脑的重要性。如果我能够使万分之一的人开始考虑大脑健康的问题，就已经是了不起的成就了。

当然，妈妈可能天生就没有姑妈那样的运气，有那么好的遗传基因。不管如何努力，总有人会不幸罹患老年痴呆。了解老年痴呆的基本症状、治疗和护理，对病人和家人都会有帮助。如果这本书能够解除一些人对老年痴呆某些症状的误会，学到一点治疗和照顾病人的基本知识，本书的目的也就达到了。

上次回国，与蔡编辑偶然相识。我虽身居美国，与国内的蔡编辑远隔千山万水，合作倒也十分有效。通过现代通讯手段，书稿来去无阻。这和当年在国内时骑着自行车给各个导师送论文相比，真是天壤之别。

书能最后写成，我的先生很有功劳。是他鼓励我用电脑写作，还帮我把中文软件装进电脑。没有电脑，很难想像我能有足够的耐心和毅力在纸上用笔写下几万汉字。尽管他一句中文不懂，我仍希望在此对他表示感谢。





目录

1. 什么是老年痴呆? / 1
2. 什么是大脑高级功能? / 2
3. 人老了一定会发生痴呆吗? / 3
4. 人脑是怎样组成的? / 4
5. 正常健康老年人的大脑功能有些什么变化? / 5
6. 正常老年人的大脑结构有什么变化? / 6
7. 大脑功能可以通过训练而加强吗? / 7
8. 与老年痴呆有关的大脑结构有哪些? / 8
9. 什么是大脑的决策功能? 它和大脑的哪一个结构有关? / 9



10. 什么是记忆? 人脑是怎样记忆的? / 10
11. 正常老年记忆力减退和痴呆的记忆力减退的区别是什么? / 11
12. 人会不会有完美的记忆力? / 12
13. 记忆力不好怎么办? / 13
14. 除了集中精力外, 还有别的方法帮助记忆吗? / 14
15. 有多少人会罹患老年痴呆? / 15
16. 老年痴呆会引起死亡吗? 死因是什么? / 16
17. 引起老年痴呆的病因有哪些? 得病后病人还能活多久? / 17



Contents

图说战胜老年痴呆

- 18. 老年痴呆是怎么诊断的? / 18
- 19. 我觉得自己最近记忆力下降明显, 我该怎么办? / 19
- 20. 医生在初诊有痴呆症状病人时会做哪些检查? / 20
- 21. 怎样检查大脑的高级功能? / 21
- 22. 为什么要判断大脑病变的部位? / 22
- 23. 什么是阿尔茨海默病 (Alzheimer 病)? / 23
- 24. Alzheimer 医生在显微镜下看到了什么? / 24
- 25. β -淀粉样蛋白是从哪里来的? / 25
- 26. β -淀粉样蛋白是怎样损害大脑组织的? / 26
- 27. 什么是神经纤维结? 它们是怎样形成的? / 27



- 28. 阿尔茨海默病的病因是什么? / 28
- 29. 阿尔茨海默病是怎样诊断的? / 29
- 30. 什么是传播性海绵状脑病? / 30
- 31. 认识传播性海绵状脑病的重要性何在? / 31
- 32. 传播性海绵状脑病是怎么引起的? / 32
- 33. 传播性海绵状脑病有哪些发病形式? / 33
- 34. 什么是路易体阳性痴呆? / 34
- 35. 路易体阳性痴呆的症状是什么? / 35
- 36. 路易体阳性痴呆是怎样诊断的? / 36



目 录

- 37. 认识路易体阳性痴呆的重要性何在? / 37
- 38. 什么是大脑扫描? / 38
- 39. 大脑功能扫描有哪些方法? 它们的用处是什么? / 39
- 40. 用大脑扫描的方法, 发现正常老年人大脑的形态有什么改变? / 40
- 41. 什么是额颞叶痴呆? / 41
- 42. 额颞叶痴呆是怎样诊断的? / 42
- 43. 如果我的记忆力测试的结果不正常, 是不是我就有阿尔茨海默病? / 43



- 44. 轻微脑功能受损的诊断标准是什么? / 44
- 45. 什么是亨廷顿病? / 45
- 46. 亨廷顿病是怎样遗传的? / 46
- 47. 什么是血管性老年痴呆? / 47
- 48. 什么是多发性脑梗死后痴呆? / 48
- 49. 什么是宾斯瓦格病 (Binswanger 病)? / 49
- 50. 怎样诊断和预防血管性老年痴呆? / 50
- 51. 我母亲时常忘事, 她是不是得了老年痴呆病? / 51
- 52. 是不是人老了脾气就会变得很怪? / 52



Contents

图说战胜老年痴呆

- 53. 有预测阿尔茨海默病的方法吗? / 53
- 54. 语言学习和大脑扫描的预测结果准确吗? / 54
- 55. 鼻子是大脑的“窗口”吗? / 55
- 56. 怎样判断阿尔茨海默病的轻重? / 56
- 57. 诊断阿尔茨海默病后, 病情发展得快和什么因素有关? / 57
- 58. 阿尔茨海默病遗传吗? / 58
- 59. 如果我爸爸得了老年痴呆, 我也会得吗? / 59
- 60. 检查基因能不能预测我会不会得阿尔茨海默病? / 60



- 61. 有先天性阿尔茨海默病吗? / 61
- 62. 老年痴呆的发生与婚姻状态有关吗? / 62
- 63. 老年痴呆的发生和病人发病前的智力高低有关吗? / 63
- 64. 如果我小时候没有机会受教育, 成人以后还能预防老年痴呆吗? / 64
- 65. 教育为什么能够保护大脑? / 65
- 66. 老年痴呆可以预防吗? / 66
- 67. 无法改变的老年痴呆危险因素有哪些? / 67
- 68. 老年痴呆多发于男性还是女性? / 68



目 录

- 69. 老年痴呆与心血管疾病有什么关系? / 69
- 70. 阿尔茨海默病和血管性老年痴呆的表现有什么
不同? / 70
- 71. 阿尔茨海默病和血管性痴呆的关系是什么? / 71
- 72. 金属铝锅会引起阿尔茨海默病吗? / 72
- 73. 饮食与老年痴呆有何关系? / 73
- 74. 老年痴呆的发生与环境中的有毒物质有关吗? / 74
- 75. 头部外伤会诱发痴呆吗? / 75
- 76. 老年痴呆与糖尿病有什么关系? / 76
- 77. 肥胖会引起老年痴呆吗? / 77



- 78. 肥胖为什么会增加老年痴呆的发病率? / 78
- 79. 老年痴呆和抽烟有关系吗? / 79
- 80. 高胆固醇血症为什么会引起老年痴呆? / 80
- 81. 降低胆固醇能够预防阿尔茨海默病吗? / 81
- 82. 司丹丁类药物治疗阿尔茨海默病的作用机理
是什么? / 82
- 83. 体育锻炼对预防老年痴呆有好处吗? / 83
- 84. 怎样进行体育锻炼? / 84
- 85. 服用维生素对老年痴呆有预防作用吗? / 85



Contents

图说战胜老年痴呆

- 86. 怎样才能有效地服用维生素? / 86
- 87. 为什么非激素抗炎药对大脑有保护作用? / 87
- 88. 什么是同位半胱氨酸? 它和老年痴呆有何关系? / 88
- 89. 体内的同位半胱氨酸为什么会升高? / 89
- 90. 有没有降低体内同位半胱氨酸的方法? / 90
- 91. 饮酒会引起老年痴呆吗? / 91
- 92. 酒精性痴呆与老年痴呆有何不同? / 92
- 93. 医生诊断我有早期阿尔茨海默病, 我该怎么办? / 93



- 94. 阿尔茨海默病病人的饮食应该注意一些什么? / 94
- 95. 有治疗阿尔茨海默病的药物吗? / 95
- 96. 治疗阿尔茨海默病的药物效果好吗? / 96
- 97. 有什么中草药可以治疗阿尔茨海默病? / 97
- 98. 现在科学家们还在研究的新的治疗阿尔茨海默病的方法有哪些? / 98
- 99. 如果我的家人得了阿尔茨海默病或是其他老年痴呆, 我应该怎样照顾他/她? / 99



目 录

- 100. 老年痴呆晚期，病人会有些什么异常的行为？ / 100
- 101. 怎样保证老年痴呆病人的安全？ / 101
- 102. 怎样对待老年痴呆病人的特殊行为？ / 102



1. 什么是老年痴呆?

老年痴呆不是一个单独的疾病，而是对发生于老年人许多临床症状的统称。这些症状的主要表现是大脑高级功能的障碍，是由于大脑疾病所引起的。痴呆是指在神志清醒时记忆力减退以至丧失，思维困难、语言障碍以及性格和情绪的改变。



可以引起老年痴呆的病因有许多，它们通过不同的致病机制造成大脑神经细胞的退行性变化。痴呆的病因不同时，病人所表现的症状也各有差异。

一个病人可能主要有一个大脑功能受损的表现，比如说记忆的损害，也可以表现出大脑多个功能的损害，比如说，记忆、语言、情绪和思维的障碍。引起老年痴呆的常见的疾病是阿尔茨海默（Alzheimer）病。阿尔茨海默病患者最突出的症状是记忆力的损害。所有老年痴呆症状中，最常见的症状是记忆力的改变。

医生语录

老年痴呆不是独立的疾病，而是一些大脑功能受损的症状的总称。

2. 什么是大脑高级功能？



大脑是主宰一个人的感觉、思维和行为的器官。外界刺激通过我们的感觉器官传入大脑，而大脑的神经信号传到身体的各部分，指导我们的运动。在感觉和运动之间，有大脑的分析、综合、计划等等的高级功能。没有大脑的高级功能，感觉就不能被综合成信息。同样，没有大脑高级功能的指导，人的运动也不能成为有目的的行动。

比如说，我们看到墙上有一幅图画，这时光有眼睛是不够的。眼睛所能看到的是颜色、形状和大小，这些刺激传导到大脑，大脑把它们加以分析和综合，得出“图画”这一信息。如果没有大脑的综合，这些图画的性质的刺激就不能变成图画的信息。



医生语录

大脑是分析，综合外来信息，计划，实行自主运动的器官。

同样，如果我们要画图，尽管我们的肌肉功能正常，可没有大脑的组织、计划和协调，肌肉的运动也不能产生画图的效果。也就是说，没有大脑的高级功能，肌肉的运动不能变成有目的的行动。所以，当大脑的高级功能受损时，病人的感觉器官可以功能正常，但病人表现出认知不能；同样，病人的运动器官正常，但却不能把运动组织成有目的的行动。

3. 人老了一定会发生痴呆吗？

老年痴呆一词会给人一种误会，似乎痴呆是老年人的必经阶段。其实，痴呆是病态，而不是自然现象。和年轻人群比较，老年人群会表现出一些大脑功能的改变，但是，这不是说所有老年人都有老年痴呆。一个人的一生是否发生痴呆和发生痴呆的时间与一个人的基因组成、生活环境、所受教育和职业都有关系。但是老年痴呆的发生率确实很高，而且随着人口年龄的老化越来越高。

医生语录

痴呆是老年疾病，而不是正常年龄过程。



原来不是每个老年人都
会得老年痴
呆啊！

有人估计，在西方国家，85岁以上的人群大约有50%患有病因不同、轻重不等的老年痴呆。一个人如果在60岁去世，他可能没有老年痴呆。但他如果活到80岁，就可能就会有老年痴呆。有趣的是，年龄超过100岁的老年人很少有老年痴呆的发生。



现代医学科学的发展极大地延长了人类的平均寿命，但是，人所能活到的最高寿命并没有延长。也就是说，尽管百岁以上的“寿星”仍像以前一样寥寥无几，可能活到80岁的老人大为增多，以致有机会患老年痴呆的人也大为增多。

4. 人脑是怎样组成的？

医生语录

人脑体积不大，
但结构复杂，功能多
样，对营养和氧气供
应要求甚高。

和全身的重量相比，人脑只占很小一部分，大约2%，1500克左右。但大脑是个极为致密的组织，几乎全部由细胞组成，其中有大约100亿个神经细胞。这100亿个神经细胞之间有10万亿个细胞连接点，把所有的神经细胞连接成一个复杂而精细的网络，严格地控制感觉、运动、思维和生命功能。

外观上，人脑有些像花菜，表面有许多凹凸不平。它有三个主要部分：大脑、小脑和脑干。人的大脑比所有其他动物的大脑都发达得多，也复杂得多。也就是在大脑，人的特有的功能，如思考、学习、语言能够进行。小脑的功能是主管运动的平衡和运动的协调；脑干则连接脊髓和大脑，它主管所有维持生命的自主运动，比如心跳、呼吸、血压和睡眠。



别看大脑只占体重的2%，却需要20%~25%的循环血液营养它。大脑紧张工作时，对血供的需要可增加到50%。所以，脑血管病变时，影响大脑的血液和氧气供应，也可以引起大脑的结构和功能的改变而导致痴呆。

5. 正常健康老年人的大脑功能有些什么变化?

进入老年后,人脑的结构变化必然会引起大脑功能的变化。检查老年人脑功能变化的主要手段是神经精神问卷和执行指令能力的测验。这些测验结果发现,大脑功能老化的主要表现是轻度但是持续不可逆转的大脑高级功能衰退,这种大脑功能的衰退方式与老年痴呆很不相同。患老年痴呆时,病人的大脑功能表现出迅速、严重的功能衰退。



正常老年的脑功能衰退主要表现为记忆力减退、对外界反应速度减慢、解决问题的能力降低。在日常生活中,这些功能改变使得老年人的思维和学习速度减低,不易接受新知识。

尽管正常健康老年人脑功能有许多变化,但这些变化不会严重影响老年人的生活质量。许多人甚至能够在老年时担负重要工作、做出重大成绩。其中最有传奇色彩的是古希腊著名剧作家苏芬司(Sophocles),他在92岁时写出他的名剧之一:“Oedipus at Colonnus”。

医生语录

正常老年人脑的功能很可能不如当年,但不应严重影响生活。