

防治阿尔茨海默病
刻不容缓



老年期 痴呆防治

国际老年痴呆协会中国委员会
北京老年痴呆防治协会 编著
享寿科技(北京)有限公司
海滢英利国际文化传媒(北京)有限公司

百问百答

北京科普创作

权威性：带给您最权威的专家指导

科学性：告诉您最全面的科学知识

实用性：教会您最实用的防治方法



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



老年期痴呆 防治百问百答

国际老年痴呆协会中国委员会
北京老年痴呆防治协会 编著
享寿科技（北京）有限公司
海滢英利国际文化传媒（北京）有限公司



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

老年期痴呆防治百问百答/国际老年痴呆协会中国委员会等编著. —北京: 中国人口出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5101-1522-6

I. ①老… II. ①国… III. ①老年痴呆症—防治—问题解答 IV. ①R592.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 299306 号

老年期痴呆防治百问百答

国际老年痴呆协会中国委员会 北京老年痴呆防治协会 编著
享寿科技 (北京) 有限公司 海澄英利国际文化传媒 (北京) 有限公司

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京国人传媒印务有限公司
开本	889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印张	11.5
字数	160 千
版次	2014 年 2 月第 1 版
印次	2014 年 2 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1522-6
定价	40.00 元

社长	陶庆军
网址	www.rkebs.net
电子信箱	rkebs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83530809
传真	(010) 83519401
地址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

高级学术顾问

(排名不分先后)

桑国卫	彭珮云	何鲁丽	刘 湧	阎明复	王济生
陈传书	滕进贤	朱培康	王定国	朱庆生	李 森
唐希灿	陈可冀	许贤豪	汤洪川	李文义	徐群渊
万选才	黄启福	钱彩韵	孙 靖		

本书编委会

名誉主编	顾方舟				
主 编	王 军	王虹峥	盛树力		
名誉编委	蒋朱明	肖顺贞	陈生弟	张 通	张 斌
	杨 莘	刘序坤	田金洲	于 康	陶庆军
	马 辛	陈 伟	赵裕民	刘继红	黄 倩
	朱 红	宋鲁平	鲍 枫	王志稳	刘 宇
	邓钰蕾				
著 者	王 军	王虹峥	王家玲	张清翔	周江宁
	徐 燕				



序言一

中国是世界人口最多的国家，同时也是老龄人口最多的国家，在不到 20 年的时间便进入了发达国家近百年才出现的人口老龄化状态，成为老龄化速度最快的国家。

如何预防老年期痴呆的发生作为世界性的难题，成为各个国家研究人员关注的焦点之一。

国际阿尔茨海默协会中国委员会和北京老年痴呆防治协会联合其他单位和专家撰写了《老年期痴呆防治百问百答》一书。该书以简洁易懂的语言，一问一答的方式，精辟独到地解答了老年期痴呆的诸多问题，图文并茂，是国内在此方面较有权威性、科普性和准确性的科普书籍。

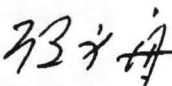
王军、王虹峥、王家玲、盛树力等多位专家为本书主创人员。编写此书的目的，是要引起全社会



老年期痴呆防治百问百答

对痴呆病的广泛关注，有计划、有组织地宣传防治老年期痴呆的科普常识，使老年人获取有益于身体健康的指导，预防在先，发生疾病早诊断、早治疗，改善老年期痴呆患者的生存质量。

中国医学科学院、北京协和医学院原院校长

英国皇家内科学院院士： 

2013 年 1 月 20 日



序言二

中国是一个有着五千年历史文化传统的国家。中国人民运用现代医学和传统医学知识，有效地保障了自身的健康，促进了社会和经济的发展。

21 世纪是生命科学的新世纪，生命科学继信息科学之后已经成为人类社会发展的主要推动力。有史以来，人类所有实践活动无一不与生存和生命有关。要认识生命的重要性，首先需了解生命科学与人类社会生活的必然关系。

为此，国际阿尔茨海默协会中国委员会、北京老年痴呆防治协会等单位联合撰写了《老年期痴呆防治百问百答》科普书籍。

这本科普读物不仅能使中老年人获取有益于身体健康的指导，防病在先，治未病，发生疾病早诊断、早治疗，改善老年性痴呆患者的生存质量，同



时对于医务工作者也具有引导和参考价值，也适合于其他相关人群和公众阅读，以拓宽、拓展知识面。

中国科学院院士：陈可冀

2013 年 4 月



序言三

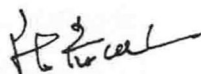
随着科学的发展，科技日新月异，人们的生活水平有了很大提高。但健康仍然是我们必须注重的问题。特别是中国人口老龄化已经成为一个现实，危害老年人健康的疾病——老年期痴呆越来越引起人们的重视，这种集躯体、神经、精神及社会各方面问题于一体的主要疾病，成为继心脏病、肿瘤、脑血管病之后的第四位威胁老年人健康的杀手。

为了宣传科普知识，预防老年期痴呆，让家庭及社会更如此了解老年期痴呆疾病，国际阿尔茨海默协会中国委员会和北京老年痴呆防治协会等单位自2010年8月联合出版了《关注老年期痴呆》科普专著后，又组织专家、学者和科技工作者联合撰写了《老年期痴呆防治百问百答》。本书专业范围更宽，涉及的内容更多，观点更新，问答的设计更有



针对性，不仅中老年人会关心，青年人也会感兴趣，因为人类记忆力的逐渐衰退在青年时期就已开始。书中倡导的健康生活方式，预防和发现早期痴呆，启发人们发现痴呆征兆要不惊慌，不避讳，直面应对，是帮助每一个人勇敢面对疾病的最好方法。

衷心希望本书能够成为朋友们的良师益友。

中国工程院院士：

2013 年 1 月 25 日



写在前面的话

——防治老年痴呆，刻不容缓

我国已进入老龄化社会。2013 年末我国 60 岁以上人口突破 2 亿，到 2025 年将达到 3 亿，2035 年将达到 4 亿。21 世纪中叶将达到峰值 4.5 亿左右。届时，60 岁及以上人口和 65 岁及以上人口将分别约占全部人口的 $\frac{1}{3}$ 和 $\frac{1}{4}$ 。这样的人口比例在世界人口史上也是极其罕见的。从现在起一直到今后几十年的时间里，中国所面临的老龄化浪潮将是世界各国从未遭遇过的。

这本书中探讨的老年痴呆病问题是关乎老龄人口健康长寿的诸多问题之一。到目前为止，我们对这一高发病率、高死亡率的老年疾病的认知和治疗还停留在起步阶段，还没有形成一套完整并行之有效的应对手段和措施。社会公众对老年痴呆带给国家、社会、患者乃至患者家庭的沉重负担和危害还

不甚了解，更谈不上能主动参与知病、防病、治病了。

在已经进入老龄化社会相当长时期的欧美发达国家，老年痴呆疾病给社会、家庭都带来了不少问题。仅以美国为例，2012 年老年性痴呆（阿尔茨海默病）患者已达到 500 多万，年死亡人数约 10 万，位居高死亡原因的第六位。美国政府每年仅在这一疾病上的经济支出就高达 1000 亿美元，每年投入的研究经费为 4 亿美元，患者家庭每年的看护和治疗费用支出为 4700 ~ 21300 美元。据相关报道，我国从 1979 年到 1989 年十年中，对所有老年痴呆病的政府投入约 17 亿元人民币，社会投入约 60 亿元人民币。从那时起到现在又过去了 20 多年的时间，政府对该领域的投入大大加强了。针对老年痴呆病的防治，国家和社会的总投入在逐步加大。

基于此，所有参与老年痴呆病研究、治疗及宣教普及工作的专家学者、医务工作者、科普工作者都应感到重担在肩，只有更加投入地工作，才能尽快使防治老年痴呆病的知识在全社会普及，为提升老龄人口晚年生活质量和老龄人口的健康作出应有的贡献。



目 录

老年期痴呆的基本知识

一、大脑衰老的过程	1
1. 大脑由什么构成	1
2. 左右脑的主要功能是什么	2
3. 人为什么会衰老	4
4. 什么时候会出现大脑老化	4
5. 大脑里也会长“老年斑”吗	6
6. 正常衰老的老人心理特点是什么	6
7. 老年人必然“被衰老”吗	7
8. 为什么说老年人是智慧的化身呢	8
9. 怎样理解在脑老化的过程中让思想更强壮	9
二、老年期痴呆的成因	10
10. 什么是老年期痴呆	10
11. 阿尔茨海默病（老年性痴呆）和血管性痴呆 是同一种病吗	11



12. 阿尔茨海默病有可能成为 21 世纪 的流行病吗	13
13. 是不是现在的老人容易得老年期痴呆病	14
14. 老年期痴呆有哪些比较典型的症状	15
15. 哪些危险因素可能导致老年期痴呆发生	18
16. 心理社会因素对痴呆有哪些重要影响	19
17. 高危发病因素在预防痴呆病中 的意义是什么	20
18. 阿尔茨海默病患者是女性多还是男性多	21
19. 阿尔茨海默病会遗传吗	22
三、生理性衰老和阿尔茨海默病的基本区别	23
20. 怎样区分生理性衰老和阿尔茨海默病 的症状	23
21. 大脑是如何完成学习和记忆功能的	25
22. 只有老年人才会发生记忆力衰退吗	26
23. 大脑如何协调情绪和睡眠功能	27
24. 睡不着觉和性格改变是怎么回事	28
25. 为什么老年人会越来越关注自己 和依赖他人呢	29
26. 为什么很多老年人变得敏感和脆弱了	30
四、血管性痴呆的主要发病原因	30
27. 什么是血管性痴呆	30



28. 血管性痴呆与阿尔茨海默病	
有什么不同之处	32
29. 血管性痴呆的早期症状是什么	33
30. 血管性痴呆的临床类型有几种	34
31. 血管性痴呆与发病年龄有关系吗	35
32. 高血压是怎样引发痴呆病的	36
33. 为什么说积极治疗高血压能预防痴呆病	36
34. 什么是脑动脉硬化	37
35. 为什么不能忽视无症状脑梗塞	38
36. 脑卒中会增加老年期痴呆发病风险吗	39
37. 高脂血症也能诱发痴呆病吗	40
38. 糖尿病如何引发血管性痴呆	40
39. 心脏病也是老年期痴呆发病危险因素吗	41
40. 何谓同型半胱氨酸增高	42
41. 高密度脂蛋白胆固醇能预防痴呆吗	43
42. 表观遗传学的研究与阿尔茨海默病	
有关系吗	44
43. 多数表观遗传的改变是可逆的吗	45



阿尔茨海默病的药物和治疗

一、治疗阿尔茨海默病的费用药物	46
44. 治疗阿尔茨海默病药物的特点是什么	46
45. 目前经常使用的药物有哪些	47
46. 胆碱能治疗方法有局限性吗	47
二、临床应用的胆碱酯酶抑制剂	48
47. 胆碱酯酶抑制剂的效果如何	48
48. 胆碱酯酶抑制剂的使用应注意哪些问题	49
49. 使用胆碱酯酶抑制剂有前提条件吗	50
50. 胆碱酯酶抑制剂的安全性和不良反应如何	50
51. 安理申在治疗阿尔茨海默病中效果如何	51
52. 艾斯能这种药怎么样	51
53. 加兰他敏治疗效果如何	52
54. 石杉碱甲药怎么样	52
三、抗兴奋性氨基酸药物	53
55. 为什么兴奋性氨基酸会导致老年性痴呆	53
56. 美金刚是种什么样的药物	53
四、针对炎症的治疗	54
57. 治疗炎症能缓解痴呆病的发展吗	54



老年痴呆病早期症状与预防

一、老年痴呆病“贵”在早发现、早预防	55
58. 医生是怎样判断阿尔茨海默病的	55
59. 如何让老人放下“生病”的心理包袱	57
60. 为什么说青壮年有可能成为老年期痴呆病 的潜在群体	58
61. 中年多运动、老年勤用脑有道理吗	59
62. 哪类人不容易得阿尔茨海默病	61
63. 哪种人容易患阿尔茨海默病	62
64. 受教育程度和阿尔茨海默病有联系吗	63
65. 早期老年痴呆患者还能继续工作吗	65
66. 老年期痴呆与老年抑郁症相关吗	66
67. 如何区别老年抑郁症和老年期痴呆	67
68. 注意区别假性痴呆病患者	68
69. 如何对痴呆病患者的病情进行评估	70
70. 如何使用总体衰退量表	73
71. 如何预防老年痴呆病	75
二、轻度认知功能障碍的相关知识	77
72. 轻度认知功能障碍也是病吗	77