

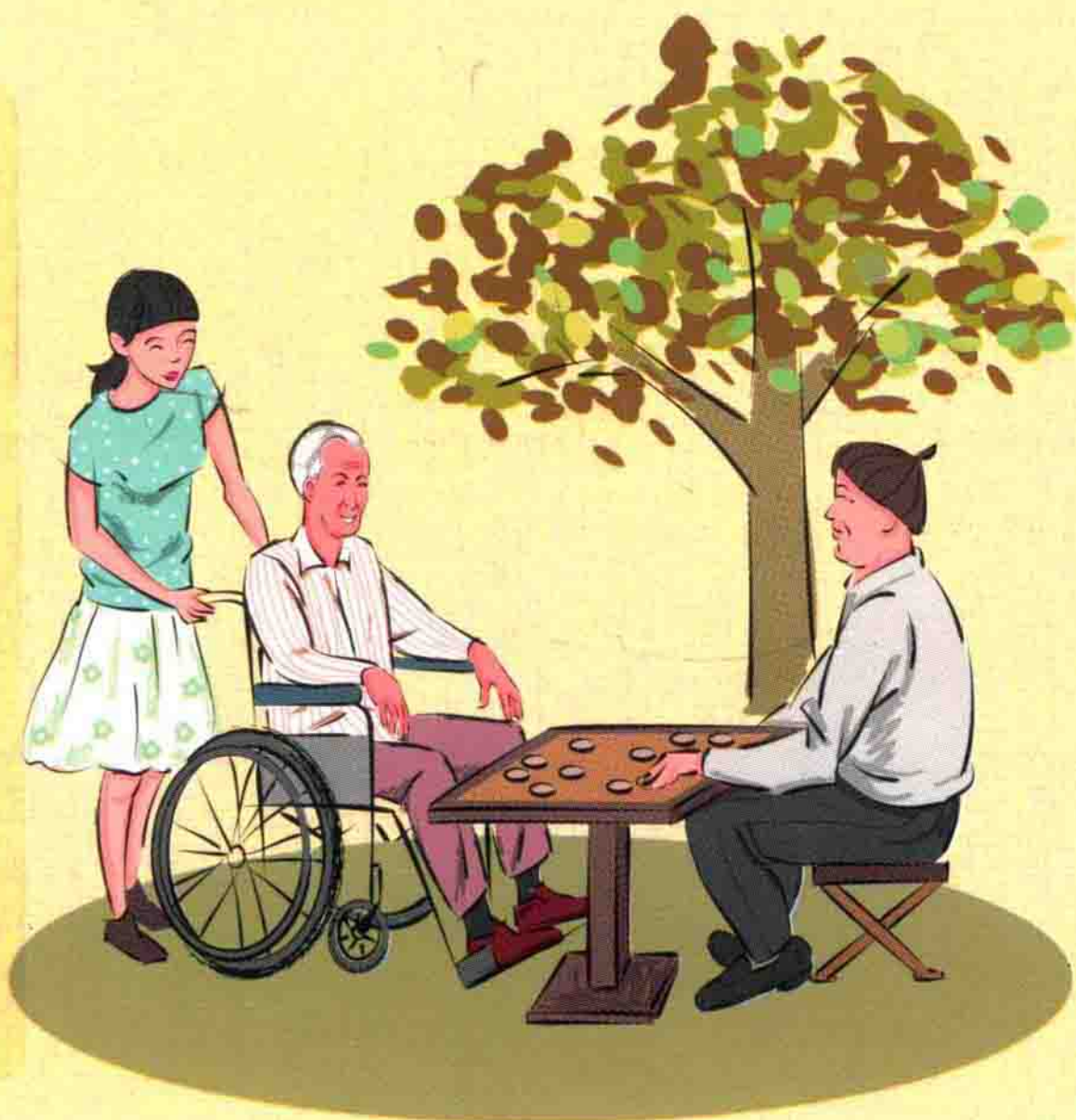
王陇德 总主编



健康9元书系列

老年痴呆 早期防治与家庭护理

许毅 胡健波 编著



金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

老年痴呆早期防治 与家庭护理

许 毅 胡健波 编 著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书由精神卫生科专家编写而成。第一篇为基本认识篇,介绍了老年痴呆症的常识;第二篇为预警防治篇,介绍了老年痴呆症状与治疗;第三篇为护理照顾篇,介绍了生活中照顾老年痴呆患者的具体方法;第四篇为活动训练篇,介绍了活动训练方法和注意事项;第五篇从“心”认识老年健康,介绍了心理调适方法。希望通过本书帮助更多老年朋友早期防治老年痴呆,提高生活质量,安度晚年。

图书在版编目(CIP)数据

老年痴呆早期防治与家庭护理/许毅,胡健波编著. -- 北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7604-5

I. ①老… II. ①许…②胡… III. ①老年痴呆症—防治②老年痴呆症—护理 IV. ①R592②R473

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081751号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京画中画印刷有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.75 字数:60千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

总主编简介



王陇德 中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的

的结核病控制“高川”奖。为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

副总主编简介



胡大一 教授，主任医师，博士生导师，国家和北京市突出贡献专家，卫生部健康教育首席专家，北京大学人民医院心血管疾病研究所所长，首都医科大学心血管疾病研究所所长，复旦大学公共卫生学院临床流行病学研究中心主任，中华医学会心血管病学分会主任委员。在我国率先成功开展射频消融根治快速心律失常技术，并向全国160多家医院及印度、日本、越南等国推广普及此项技术，以及急性心肌梗死的直接PTCA，两次获得国家科技进步奖二等奖。

副总主编简介



瞿佳 教授，主任医师，博士生导师，从事眼科临床教学和研究30余年。现任温州医学院院长兼附属眼视光医院院长，卫生部视光学研究中心主任，中华医学会眼科学分会副主任委员，中国医师协会眼科分会总干事等。我国眼视光学高等教育的主要开创者，将传统的眼科与现代视光学相整合创建了眼视光学专业，两次获得国家级教学成果二等奖，同时得到国际学术界高度肯定和赞誉，2002年被国际著名的美国新英格兰视光学院授予荣誉博士。

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

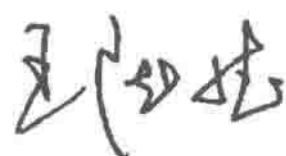
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士



2012年4月于北京



前言

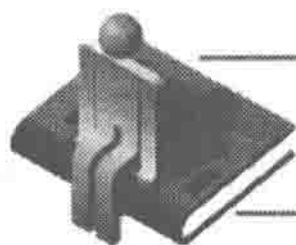
目前,随着人类平均寿命的逐年增加,全世界约有 5 000 多万的老年人患有老年性痴呆,我国患有老年痴呆症的人数超过 500 万,是世界上老年痴呆患者最多的国家。近年来,老年痴呆症的发病率呈逐年上升趋势,并且不断年轻化,是继心脏病、肿瘤和中风之后,排在第四位易导致死亡的疾病。令人遗憾的是,大家对这种危害越来越大的疾病,却表现得十分“轻视”。调查研究发现,其知晓率、就诊率、治疗率十分低。老百姓仍存在“老糊涂是正常现象不是病”的观念,或者认为“老年痴呆无药可救”。鉴于此,我们参考了大量有关资料并结合较丰富的临床经验,编写了这本《老年痴呆早期防治与家庭护理》的医学科普书籍,其目的就是想告诉大家:老年性痴呆并非无药可救,患者及家属如及时了解老年痴呆的病情进展和引起足够的重视,及时上医院诊治,越早治疗效果就越好。

本书作者从事老年痴呆等精神疾病临床诊治工作近 30 年,具有丰富的临床和科研经验,希望通过本书用简单问答的形式普及有关老年痴呆的早期防

治知识和家庭护理方法。书中语言表达力求通俗易懂、简洁明了,以帮助更多老年朋友早期防治老年痴呆,提高生活质量,安度晚年。全书共分五个篇章,第一篇为基本认识篇,介绍了老年痴呆症的常识;第二篇是为预警防治篇,介绍了老年疾痴呆表现与治疗;第三篇为护理照顾篇,介绍了家属从生活上如何对患者进行护理照顾;第四篇为活动训练篇,介绍了老年痴呆症患者如何进行活动训练;第五篇为心理知识篇,通过从“心”认识老年健康,普及心理健康知识。

希望本书能够给您和您周围的人带来帮助。本书的疏漏、缺点及错误之处在所难免,诚请同道及广大读者不吝赐教。

许 毅 胡健波



目 录

一、基本认识篇——问答“老年痴呆症”	(1)
1. 什么是老年痴呆	(1)
2. 什么是阿尔茨海默痴呆	(2)
3. 什么是血管性痴呆	(2)
4. 什么是多发性梗死性痴呆	(3)
5. 什么是混合型痴呆	(3)
6. 什么是皮质型痴呆和皮质下型痴呆	(4)
7. 什么是皮克病	(5)
8. 老年痴呆的患病原因有哪些	(5)
9. 老年痴呆患病率有多少	(7)
10. 老年痴呆有先兆吗	(8)
11. 老年痴呆如何分期	(8)
12. 可逆性痴呆有何特点	(9)
13. 什么是良性老年遗忘症	(9)
14. 什么是认知功能	(10)
15. 什么叫衰老	(10)
16. 什么叫健忘	(12)
17. 健忘症的发病原因有哪些	(13)
18. 能记起很久以前的事就说明记忆力 不差吗	(14)
19. 记忆丧失是不是老化的正常现象	(15)

20. 老年人记性差就是患了老年痴呆吗 ...	(16)
21. 脑萎缩就是老年痴呆吗	(17)
22. 不动脑子容易得老年痴呆吗	(18)
23. 患了老年痴呆能活多久,预后如何	(18)
24. 什么样的老年痴呆患者需要住院	(19)
25. 患了老年痴呆能治好吗	(20)
26. 老年痴呆会发生在年轻人的身上吗 ...	(20)
27. 晚年孤独者易患老年痴呆	(21)
二、预警防治篇——老年痴呆表现与治疗	(23)
1. 初期老年痴呆症有什么症状	(23)
2. 为什么说老年痴呆早期诊断非常重要	(24)
3. 老年痴呆的磁共振检查有何改变	(25)
4. 检查老年痴呆有哪些量表	(26)
5. 老年痴呆有何并发症,如何治疗	(27)
6. 老年痴呆何时可用镇静药,有何不良 反应	(27)
7. 老年痴呆的预防原则是什么	(28)
8. 易患老年痴呆的十一种上班人群	(30)
9. 老年痴呆的九大症状	(31)
10. 如何诊断老年痴呆	(37)
11. 患老年痴呆的六个危险信号	(39)
12. 如何判断轻度认知功能损害	(40)
13. 如何鉴别正常老化与老年痴呆症	(41)
14. 血管性痴呆的诊断标准是什么	(43)
15. 脑影像学检查在血管性痴呆诊断中 的应用	(46)

16. 老年痴呆目前有哪些常用的治疗方法	(46)
----------------------	------

三、护理照顾篇——患者家属应该做什么…… (50)

1. 如何正确对待老年痴呆患者精神及 躯体变化 ……………	(50)
2. 如何尽早发现并预防老年痴呆 ……………	(51)
3. 老年痴呆日常护理要掌握哪几个 要点 ……………	(52)
4. 治疗老年痴呆的药物有哪些 ……………	(53)
5. 在家护理老年痴呆患者的八个注意 事项 ……………	(53)
6. 老年痴呆患者在饮食上要注意什么 ……	(55)
7. 中医如何调理老年痴呆 ……………	(56)
8. 预防老年痴呆小偏方 ……………	(57)
9. 深海鱼油能提高老年人认知功能吗 ……	(57)
10. 如何防止老年痴呆患者营养过剩 ……	(58)
11. 银杏能改善老年痴呆症状吗 ……………	(59)
12. 老年痴呆有什么禁忌 ……………	(60)
13. 如何照料老年痴呆患者服药 ……………	(61)
14. 在家里怎样为老年痴呆患者输氧 ……	(62)
15. 老年痴呆患者的家庭护理 ……………	(63)
16. 老年痴呆患者如何配餐 ……………	(65)
17. 老年痴呆患者有什么食疗方 ……………	(65)
18. 食猪脑能改善老年痴呆症状吗 ……	(66)
19. 咀嚼口香糖能预防老年痴呆吗 ……	(67)
20. 饮水含铝,小心易得老年痴呆 ……	(67)

四、活动训练篇——患者的日常生活、活动

- 训练..... (69)
1. 老年痴呆患者不想洗澡怎么办 (69)
 2. 老年痴呆患者不会穿衣怎么办 (70)
 3. 老年痴呆患者大小便失禁怎么办 (70)
 4. 老年痴呆患者不会做饭了怎么办 (71)
 5. 老年痴呆患者不吃饭怎么办 (71)
 6. 老年痴呆患者还能开车吗 (72)
 7. 老年痴呆患者戒酒还是适量饮酒 (72)
 8. 老年痴呆患者睡不好觉怎么办 (74)
 9. 老年痴呆患者老是行为重复怎么办 (75)
 10. 老年痴呆患者有依赖行为怎么办 (75)
 11. 老年痴呆患者出现“诬陷”他人
 事件怎么办 (76)
 12. 老年痴呆患者有幻觉妄想症状
 如何处理 (76)
 13. 老年痴呆患者要节制性生活吗 (77)
 14. 老年痴呆症患者的不适当性行为该
 如何处理 (78)
 15. 老年痴呆患者到处游荡怎么办 (78)
 16. 老年痴呆患者出现暴力和攻击性
 行为怎么办 (79)
 17. 老年痴呆患者的日常生活能力训
 练怎么做 (80)
 18. 老年痴呆患者要有什么业余活动 (82)
 19. 打麻将能预防老年痴呆吗 (82)
 20. 多玩游戏能预防老年痴呆吗 (84)

五、心理知识篇——从“心”认识老年健康……	(86)
1. 为什么说心理健康是老年人健康标准 的重要方面	(86)
2. 心理衰老有哪些表现	(87)
3. 老年人常有哪些心理需求	(88)
4. 老年人的心理活动有哪些类型	(90)
5. 如何自我测定心理衰老	(91)
6. 哪些观念会影响老年人心理健康	(92)
7. 哪些社会问题最容易影响老年人心理 健康	(93)
8. 如何重视老年人心理卫生	(94)
9. 如何为老年人创造良好的心理环境	(95)
10. 老年人心理卫生原则是什么	(95)
11. 如何区分老年抑郁症与老年痴呆症 ...	(96)
12. 老年痴呆患者如何进行记忆锻炼	(97)
13. 老年痴呆患者如何进行智力锻炼	(98)
14. 老年痴呆患者出现焦虑如何处理	(99)
15. 老年痴呆患者的心理治疗	(99)
16. 照料者有哪些心理压力	(100)
17. 照料者心理压力的表现有哪些	(101)
18. 照料者如何进行减压及自我调适	(101)
19. 老年痴呆症的心理康复	(103)

一、基本认识篇——问答“老年痴呆症”

1. 什么是老年痴呆

痴呆是由脑部疾病所致的综合征,是指智力的全面下降,引起社会功能严重障碍的一种疾病。老年痴呆病程通常呈慢性或进行性改变的过程,可出现多种大脑高级皮质功能紊乱,其中包括记忆、思维、定向、理解、计算、学习能力下降,以及语言和判断能力下降。患者意识是清晰的,但日常生活能力明显下降,并可能伴有人格的改变。

(1)老年痴呆的类型:估计有 60 多种疾病可出现类似老年痴呆的表现。目前临床上大致可分为:①阿尔茨海默病。②血管性痴呆。③混合性痴呆。④其他原因引起的痴呆,如帕金森病性痴呆、亨廷顿病性痴呆、匹克病性痴呆、酒精中毒性痴呆等。

(2)老年痴呆的特点:①智能缺损严重程度足以妨碍工作、学习或日常生活。②有短程记忆缺损,对新近发生的事件常常遗忘,而对过去的事情反而能记住或能随意回忆出来。③学习新知识的能力明显下降。④抽象概括能力明显减退,如对常用成语不能解释,难以概括同类事物的共同特征。⑤人格改变,表现为与病前个性特点有明显的变化。⑥定向障碍,就是失去了对时间、地点、人物的认识。例如,不能回家,对时间的概念出现模糊及对人物的错认等。

2. 什么是阿尔茨海默痴呆

阿尔茨海默痴呆,是德国神经精神科医生 Alzheimer 于 1906 年首次报告的。他发现 1 例 51 岁女性,临床表现为进行性痴呆伴失语、失认,病理检查有脑萎缩、神经原纤维改变和老年斑,以后又有类似报道,故以 Alzheimer 之名命名。传统上认为,阿尔茨海默痴呆是起病于 40~60 岁,与老年期痴呆有区别;但现在认为两者的病理改变一样,是同一种疾病。

本病是一种中枢神经系统原发性退行性变性疾病,主要表现为痴呆综合征。起病缓慢,病程呈进行性,病因至今未明。其主要特点有:①全面性痴呆,如记忆,抽象思维的概括、判断、推理、计算、常识等均明显下降。②早期即丧失自知力。③个性改变很早就出现。④远近记忆均差。⑤情感淡漠或欣快。⑥CT 检查见弥漫性脑皮质萎缩。⑦神经细胞组织解剖学特征为老年斑和神经原纤维缠结。

3. 什么是血管性痴呆

血管性痴呆是指由于脑血管疾病引起的,以痴呆为主要临床表现的疾病。任何脑血管病都可能引起血管性痴呆。

(1)血管性痴呆的特点是:①起病急,往往有高血压史或脑卒中史。②病程呈波动或阶梯恶化。③以近记忆障碍为主的局限性痴呆,即智力障碍只是某个方面下降,而另一部分则正常。④判断力、自知力保持较久。⑤情感脆弱。⑥大多有神经系统症