



JIANKANG SHENGHUO WANQUAN ZHINAN

健康生活完全指南

老年痴呆症

编著 王桂松 陈清山 王丽丽 崔鹏 杨玉宣

健康丛书



上海文化出版社

健康生活完全指南

老年痴呆症

主编 尹学兵 王桂松

编著 王桂松 陈清山 王丽丽

崔 鹏 杨玉宣

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活完全指南. 老年痴呆症/尹学兵,王桂松主编.

上海:上海文化出版社,2009

(健康丛书)

ISBN 978-7-80740-400-2

I. 健… II. ①尹…②王… III. ①保健-基本知识②阿尔米莫氏病-诊疗 IV. R161 R749.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 024992 号

责任编辑

何智明

版面设计

汤靖

封面设计

许菲

书名

健康生活完全指南——老年痴呆症

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海绍兴路74号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

印刷

上海港东印刷厂

开本

890×1240 1/32

印张

5.5

字数

105,000

版次

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

印数

1-4,210册

国际书号

ISBN 978-7-80740-400-2/R·108

定价

15.00元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-59671164

□ □ □ □

目前,全世界患有老年痴呆症的人数已经超过1 800万,且患病人数还在不断地增加。我国患有老年痴呆症的人数约有500万,是世界上痴呆患者最多的国家。

特别令人担忧的是,随着老龄化社会的到来,我国的痴呆症患者人群还在不断扩大。遗憾的是,大家对这种危害越来越大的病,十分“轻视”,知晓率、就诊率、治疗率均十分低。百姓对此认识甚少,许多人仍存在“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,我们结合临床经验并参考了大量资料,编写了这本有关老年痴呆的医学科普防治读本,其目的就是想告诉大家:老年性痴呆并非无药可救,患者要及时上医院诊治,并且越早治疗效果就越好。

上海交通大学附属仁济医院神经外科
王桂松教授

CONTENTS 目录

认识指南

目前,我国65岁以上人群中老年痴呆的患病率高达5%,即每20位老年人中就有一位老年痴呆患者。专家估计,我国已有老年痴呆患者500万人以上,老年痴呆致死率仅次于心脏病、癌症和中风。另外,专家还预计,到2050年,我国65岁以上老年人和80岁以上老年人将分别占总人口的35%和22%。届时,每3个人中就有一名是老年人,老年痴呆患病率将在此时达到高峰。

什么叫痴呆	[3]
什么是老年痴呆	[4]
老年痴呆的分类	[5]
老年性痴呆的发病分几个阶段	[5]
什么叫老年期痴呆	[7]
什么叫血管性痴呆	[7]
老年性痴呆与老年痴呆是一回事吗	[9]
真性痴呆与假性痴呆有何区别	[9]
什么是认知功能	[10]
什么叫衰老	[12]
什么叫健忘	[13]
能记起很久以前的事就说明记忆力好吗	[13]
老年人记性差就是患了老年性痴呆吗	[14]
脑萎缩就是老年性痴呆吗	[16]
年龄与痴呆有什么关系	[17]
老年性痴呆有无性别差异	[18]
哪种性格容易发生痴呆	[19]

- [20] 文化程度与痴呆有何关系
- [21] 职业与痴呆是否密切相关
- [21] 老年痴呆是不治之症吗
- [23] 老年性痴呆是遗传病吗
- [23] 老年痴呆会不会遗传
- [24] 老年痴呆症多发于哪些人群

预防指南

老年痴呆疾病因其不可逆性的特点,决定了这种疾病重在预防。中年人处于更年期阶段,身体逐渐发胖,体质逐渐衰退,抵抗力有所下降,疾病有所增多,记忆力也有逐渐减退的趋势。因此,预防老年痴呆应从中年做起。

- [29] 老年痴呆能预防吗
- [30] 老年期痴呆的预防原则
- [32] 预防老年痴呆应从何时开始
- [32] 中年人为何也要防脑衰
- [33] 怎样预防脑萎缩
- [33] 怎样预防老年痴呆的发生
- [34] 怎样预防血管性痴呆的发生
- [35] 引起老年痴呆的疾病有哪些
- [36] 血管性痴呆的发生与哪些因素有关
- [36] 微量元素对痴呆起什么作用
- [37] 戒烟对预防老年痴呆有何意义
- [38] 控制铝的摄入对预防老年痴呆有何意义
- [39] 调节雌激素水平对预防老年痴呆有何意义
- [40] 积极防治高血压对预防老年痴呆有何意义
- [41] 积极防治脑血管疾病对预防老年痴呆有何意义

- 积极防治高脂血症对预防老年痴呆有何意义 [42]
- 积极防治糖尿病对预防老年痴呆有何意义 [42]
- 积极防治心脏病对预防老年痴呆有何意义 [43]
- 大脑平时最怕什么 [44]

病症指南

老年痴呆症患者的早期症状除有记忆力减退、反应迟钝等表现外,还要多留意老人是否出现孤僻、自私、猜疑、幻觉、妄想、冷淡、情绪不稳和睡眠障碍等个性改变。一旦发现这些异常现象,要及时就医。

- 痴呆的核心症状有哪些 [49]
- 痴呆的伴随症状有哪些 [52]
- 老年性痴呆的临床过程是怎样的 [54]
- 老年痴呆的症状分类表现 [55]
- 老年痴呆的症状分期表现 [57]
- 老年性痴呆的早期临床表现 [58]
- 老年痴呆早期信号 [59]
- 老年痴呆的常见并发症 [60]
- 老年性痴呆的记忆障碍有什么特点 [61]
- 老年性痴呆的语言障碍有何特点 [62]
- 老年性痴呆的认知功能包括哪些内容 [62]
- 老年性痴呆可出现哪些精神行为异常 [63]
- 老年性痴呆的性格改变 [64]
- 老年性痴呆的情感障碍 [64]
- 老年性痴呆的睡眠障碍有何特点 [65]
- 老人出现哪些症状须及早就医 [65]
- 什么是老年痴呆患者的“行为症状” [66]

[67] 如何向医生叙述病情

检验指南

痴呆的诊断一般要经专科医生问诊,了解病史,根据痴呆诊断的标准,做相应的检查,以确定病因、痴呆程度和类型等。其检查方法可以包括主观检查(即量表检查)和客观检查(即影像、电生理、实验室检查)。

- [71] 怎样判断有无“痴呆”
- [71] 如何诊断老年痴呆
- [72] CT 和核磁共振能诊断老年痴呆吗
- [73] SPECT 和 PET 能帮助诊断老年痴呆吗
- [74] 老年痴呆患者的脑电图有变化吗
- [75] 老年痴呆的实验室检查有哪些
- [77] 痴呆是否需要抽脑脊液检查
- [77] 痴呆时脑血流检查有无必要
- [78] 超声波对痴呆诊断有无帮助
- [79] 如何配合医生做认知功能检查

用药指南

老年痴呆治疗的关键在于早期发现,早期进行医疗干预。目前,对于轻度痴呆的患者,通过正确、合理地使用一些药物,能在一定程度上改善痴呆症状或延缓痴呆进展。

- [83] 老年痴呆的治疗途径
- [83] 治疗老年痴呆常用的药物

治疗老年痴呆的药物有哪几种	[86]
什么是胆碱酯酶抑制剂	[87]
哪些西药治疗老年痴呆效果比较理想	[87]
老年痴呆患者出现精神症状如何治疗	[88]
中药治疗老年痴呆效果好吗	[89]
老年痴呆患者服药时需要注意什么	[90]
老年人怎样使用安眠药	[91]
中药治疗老年痴呆需要注意什么	[92]
银杏制剂治疗老年痴呆效果好吗	[92]
卵磷脂治疗老年痴呆效果好吗	[93]
哪些中药有健脑益智的功效	[93]
灵芝有什么功效	[94]
人参有什么功效	[95]
枸杞有什么功效	[95]
何首乌有什么功效	[96]
茯苓有什么功效	[96]
山药有什么功效	[97]

生活指南

老年痴呆至今尚无特别有效的治疗方法,因此,预防成为应对老年痴呆的首要任务。生活中有无良好的习惯非常重要,对于中年以上的人群可以预防老年痴呆;对于痴呆患者可以延缓病情发展和改善患者的生活质量。

什么是正确的“养生之道”	[101]
老年人如何科学服用滋补药	[101]
老年痴呆患者需要哪些照顾	[102]
日常生活中需要注意的问题	[103]

- [104] 如何帮助患者调整心态
- [105] 如何料理患者的日常生活
- [106] 患者的生活起居应注意哪些方面
- [107] 如何照料患者的饮食
- [107] 老年痴呆患者要戒烟酒吗
- [108] 如何改善患者的居住环境
- [109] 老年痴呆患者要坚持劳动吗
- [109] 患者的睡眠应注意哪些问题

饮食指南

随着年龄的老化,人体各器官的机机会减退,所需营养素,如优质蛋白质、维生素、微量元素以及部分特殊的脑营养素等,如果补充不足或不当,特别是脂肪过多和元素失衡就会加速脑老化的进程。

- [113] 可以预防老年痴呆症的水果
- [113] 臭豆腐防老年痴呆
- [114] 喝果汁和蔬菜汁能远离老年痴呆
- [114] 多吃鱼和青菜有助于预防老年痴呆症

药膳指南

药膳是以药物和食物为原料,经过烹饪加工后制成的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统医学与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋予药用,药借食力,食助药威;既具有营养价值,又可防病治病、保健强身、延年益寿。因此,药膳既不同于一般的中药方剂,又有别于普通的饮食,是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。

药膳粥 [119]

鸡蛋大豆粥/枸杞肉末粥/猪骨粥/大枣黑桃仁粥/紫菜火腿粥/
大枣黑豆粥

药膳汤 [120]

黑豆枣杞汤/生菊鱼头汤

药膳茶 [121]

健脑茶

运动指南

经常运动不仅可以有效地增强体质,防病去病,而且有益于促进大脑功能的发展与维持,延缓脑老化过程。

哪些运动可防治老年痴呆 [125]

怎样做单侧健脑操 [126]

床上运动预防老年痴呆 [127]

简便可行的梳头健脑法 [128]

怎样通过“嘴”的运动来健脑益智 [129]

怎样利用“鼻子”来健脑 [130]

怎样利用“耳朵”的运动来健脑 [131]

练太极拳对防治老年性痴呆有何益处 [131]

练健身气功对防治老年性痴呆有何益处 [132]

跳绳对防治老年性痴呆有何益处 [134]

护理指南

老年性痴呆是一种慢性、进行性精神衰退疾病,其病程隐蔽,进展缓慢。由于目前老年性痴呆尚无特效药物治疗,故做好调护工作十分重要。调护应从以下几个方面入手:重视病前护理;培养和训练痴呆老人的生活自理能力;注意安全护理;注意心理护理。

- [139] 老年痴呆症家庭护理注意事项
- [140] 家庭调护有哪些内容
- [141] 患者容易忘事怎么办
- [141] 患者喜怒无常怎么办
- [142] 失语患者的护理
- [143] 患者经常离家出走怎么办
- [144] 患者夜晚不睡、吵闹怎么办
- [145] 患者患抑郁怎么办
- [146] 患者出现幻觉怎么办
- [147] 患者多疑怎么办
- [148] 患者想自杀怎么办
- [150] 患者抽搐怎么办
- [151] 患者拒食怎么办
- [152] 患者吃了异物该如何处理
- [153] 患者便秘怎么办
- [154] 患者尿失禁怎么办
- [155] 患者排尿困难怎么办
- [155] 患者把破烂捡回家怎么办
- [156] 痴呆患者如何进行智力锻炼
- [157] 痴呆患者如何进行记忆锻炼

- [159] 参考文献

认识指南

目前,我国 65 岁以上人群中老年痴呆的患病率高达 5%,即每 20 位老年人中就有一位老年痴呆患者。专家估计,我国已有老年痴呆患者 500 万人以上,老年痴呆致死率仅次于心脏病、癌症和中风。另外,专家还预计,到 2050 年,我国 65 岁以上老年人和 80 岁以上老年人将分别占总人口的 35% 和 22%。届时,每 3 个人中就有一名是老年人,老年痴呆患病率将在此时达到高峰。

● 什么叫痴呆

回答这个问题,首先要弄清痴呆的含义。痴呆在医学上的含义与民间百姓的理解不完全相同。民间一般以不敏不慧、不明事理谓之痴呆。通常而言,不管痴呆的病因是什么,各种原因都可能导致脑的退行性改变,它会影响人的记忆力、计算力,以及语言、思维、行为和情绪等。有时也会影响患者的日常生活和社会活动能力。

痴呆是一组综合征,因为许多疾病都可以出现痴呆的症状。例如:老年性痴呆(阿尔茨海默氏病)、各种大脑血管性疾病、脑炎、一氧化碳中毒、甲状腺功能减低、梅毒、艾滋病、脑肿瘤、脑外伤等,其中老年性痴呆和脑血管性疾病引起的血管性痴呆最为常见。虽然痴呆也可表现为阶梯式过程,但通常呈逐渐进展。痴呆一般是不可逆的,常不易恢复或不能完全恢复;但对轻、中度痴呆,治疗可阻止其继续发展或使病情获得一定的改善。某些有明确病因的痴呆,去除病因后可基本恢复正常。

了解什么是痴呆,应注意以下几点:

1. 痴呆是出生后获得的。一般指脑发育正常的成年人因各种原因所致的脑损害,出现记忆力、语言、思维的缓慢衰退,必须与先天性精神发育迟滞即先天性呆傻区别。在做出痴呆诊断前,检查须确定患者不能完成的检查内容未超出其过去的智能水平。
2. 痴呆必须是持续性的。至少持续数周或数月以上才能考虑痴呆的可能。如在几天内症状恢复则不叫痴呆,这种情况可见于脑

损伤、脑炎、肺性脑病、肝性脑病、尿毒症性脑病及一氧化碳中毒性脑病所引起的意识障碍。

3. 痴呆的发生是在患者意识清楚的情况下持续存在的。老年人因某种疾病,甚至发烧,就可能引起意识障碍,只要去除了病因,意识障碍在短时间内即可消失,这种情况就不能叫痴呆。

中医认为,痴呆是以呆傻愚笨为主要病证的一种神志疾病,一般分为先天性和后天性两大类,这与现代医学是有差别的。痴呆主要表现为神志淡漠、记忆力减退、反应迟钝、寡言少语、言辞颠倒、傻哭傻笑及生活能力丧失等。

● 什么是老年痴呆

顾名思义,老年痴呆是指发生于老年时期的痴呆。发病与年龄关系密切,它是老年期常见的疾病。简单地说,此病是老年人的脑功能失调引起的一种病症,其特点为智力衰退及日常行为和人格发生变化,导致社会交往、工作学习、思维判断、生活能力下降,严重者甚至不能正常进行日常生活。它是由于慢性或进行性大脑结构的器质性损害而引起的高级大脑功能障碍的一组症候群,主要表现为大脑皮层高级功能(包括记忆力、处理日常生活问题的能力、语言和交流能力、情感反应的控制)的后天性的全面损害。

老年痴呆患者一般神志清醒,不出现昏迷症状,通常病情会逐渐加重,最后出现多种症状和一些并发症,它在老年人的疾病谱和死亡谱中占有重要位置。

● 老年痴呆的分类

老年痴呆根据病因不同可以分为4种类型：

1. 老年性痴呆，即阿尔茨海默氏病；
2. 血管性痴呆；
3. 混合性痴呆，即老年性痴呆与血管性痴呆同时存在；
4. 其他类型的痴呆，如脑外伤、中毒、维生素B缺乏、脑积水、帕金森氏病和病毒脑炎等引起的痴呆。

据欧美国家统计，痴呆症中，老年性痴呆占50%，血管性痴呆占15%~20%，混合性痴呆占15%~20%。另据日本的统计资料表明，老年性痴呆占33.7%，血管性痴呆占36.3%，混合性痴呆占19.5%，其他原因引起的痴呆占10.5%。根据我国11个城乡地区的普查资料显示，在60岁以上的老人中，血管性痴呆的患病率为324/10万，老年性痴呆为238/10万。而城市与农村的患者人数对比发现，患血管性痴呆的人数城市高于农村；而患老年性痴呆的人数则农村多于城市。由此可见，老年痴呆的病因主要有两大类，即血管性痴呆与老年性痴呆，大概占全部痴呆的70%~80%。

● 老年性痴呆的发病分几个阶段

老年性痴呆起病隐袭，表现为持续的进行性智能衰退，高级认知功能相继丧失以及行为和神经系统功能障碍。其发生次序是：记忆减退，尤其是近期记忆障碍常为首发症状，视觉空间和语言障碍，