

一本书了解 痴呆症

[日] 森惟明 (高知大学名誉教授、脑神经外科医生)

[日] 河野和彦 (名古屋森林诊所院长) 主编

学习疗法中心

杨丽娜 译

米丝 郭天元 审订



安定医院院长 马 辛
安定医院主任医师 毛佩贤
联袂力荐

关爱健康，从本书开始！

7个黄金法则，有效预防和改善痴呆症！



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

读得懂的医学书

一本书了解 痴呆症

[日] 森惟明 (高知大学名誉教授、脑神经外科医生)

[日] 河野和彦 (名古屋森林诊所院长) 主编

学习疗法中心

杨丽娜 译

米丝 郭天元 审校



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

NINCHISHOU GA GUNGUN KAIZEN SURU! 8TSU NO HOUSOKU © Nitto Shoin Honsha Co., Ltd
2015

Original Japanese edition published in 2015 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-8412

图书在版编目（CIP）数据

一本书了解痴呆症 /（日）森惟明，（日）河野和彦，日本学习疗法中心主编；杨丽娜译.

— 北京：电子工业出版社，2016.10

（读得懂的医学书）

ISBN 978-7-121-28818-0

I . ①—… II . ①森… ②河… ③日… ④杨… III . ①老年痴呆症—普及读物 IV . ① R592-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 102246 号

主译：杨丽娜

译者：李秀芬 杨金贵

策划编辑：于军琴

责任编辑：于军琴

特约编辑：贾敬芝 董艳明

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11.5 字数：276 千字

版 次：2016 年 10 月第 1 版

印 次：2016 年 10 月第 1 次印刷

定 价：45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88253801-355。

推荐序

每年的九月二十一日是“世界老年性痴呆宣传日”，以此宣传和提醒人们关注老年痴呆。老年痴呆严重影响老年人的社会功能和生活质量，已是影响老年人群健康的“第四大杀手”。统计显示，全球平均每3秒出现1例新发的痴呆患者。同时，老年痴呆给家庭人员、照料者带来不可想象的沉重负担和精神压力。然而，限于医疗技术和科技水平的发展，目前还没有行之有效的方法将老年痴呆治愈。因此，防患于未然以及如何面对老年痴呆，就显得格外重要和必要了。

很久以来，宣传和普及痴呆症方面知识的书籍不少，但总感觉缺乏专业性、系统性和全面性。本书作者基于丰富的临床经验，引用和参考了大量的临床研究结果，以深入浅出的语言，配上生动形象的画面，向人们系统、全面地揭示了痴呆症的发生、发展过程，预防与早期发现，干预与照料方式，达到了在面对痴呆症时能够“知其然，知其所以然”的目的。本书不仅对于社会公众，就是对于从事相关医疗工作的医护人员来说，也不失为一本专业、实用、简单、易懂的科普书籍。

随着我国人口老龄化速度的加快，如何实现“健康老龄化”和“积极老龄化”，是我们面临的思考和任务。在源远流长的华夏传统文化中，很早就有“神形合一”的理论。做一名健康老年人，不只是没有躯体疾病，而且应该具有健康的心理，能恰当地对待家庭和社会人际关系；能适应环境，具有一定的社

会交往能力；具有一定的学习和记忆能力。

本书的翻译杨丽娜，作为一名麻醉科医生，不仅专职于本职工作，还利用业余时间翻译了多部国外优秀的医学科普书籍，丰富了我们的知识和阅读。作为致力于老年精神卫生的工作者，在此表示特别的感谢，同时希望能借此帮助更多的患者及其家庭。

毛佩贤 主任医师

首都医科大学附属北京安定医院 老年科 科主任

中国心理卫生协会老年专业委员会 副主任委员

马辛 主任医师 教授

首都医科大学附属北京安定医院 院长

中国心理卫生协会 理事长

自序

我和痴呆症的不解之缘，早在被厚生省（现厚生劳动省）指派作为“难治性脑积水调查研究组”组长，研究“可以治愈的痴呆症”——“正常压力性脑积水”的时候就埋下了伏笔。

经过长时间的临床工作和经验积累，一直都想总结出版一本有关痴呆症的书籍，希望借此对患有痴呆症的人群以及他们的家属有所帮助。

这本书选取不同角度，对各种可以改善痴呆症症状的方法进行了总结和归纳，最终得到了以下这7个痴呆症改善法则。虽然这些法则不一定对每个人都有显著作用，但这些法则都是以各种调查—研究—实验的研究结果作为理论支持，总结升华得出的结论。

痴呆症作为生活习惯病^①的一种，目前病因尚不完全明确。但是通过全世界各地大规模追踪研究，我们已经对引起痴呆症的各类危险因子，包括诱发和抑制痴呆症的各种因素有了更深入的了解。

痴呆症虽然不能完全治愈，但是对于轻、中度痴呆症而言，目前已有各类相关药物可以控制疾病进展，延缓痴呆症的发病时间。此外，对于不同类型、不同病程阶段的痴呆症而言，医生们也已摸索出最为有效的药物使用规律。

① 生活习惯病，又称生活方式病，是指由不良生活习惯引起的亚健康状态及相关疾病，例如肥胖、糖尿病、高血压病、冠状动脉粥样硬化性心脏病、炎症、头痛、抑郁、男性ED等。

自从开始关注痴呆症看护问题以来，我在与看护人员长时间的交流和探讨过程中，目前已经积攒了相当丰富的看护经验，对于痴呆症症状的不同表现方式、痴呆症人群适宜的居住环境以及看护人员面对不同情况应该如何应对等各种看护问题也有了一定的了解和认识。

《一本书了解痴呆症》正是根据以往研究结果，结合近半个世纪的临床经验总结而来的。

在每天接诊的过程中，我时时提醒自己要“认真倾听患者的心声”。在接诊的过程中，渴望倾诉的患者非常普遍，而患者家属同样如此。此外还有很多患者经常会对我说“我们就是冲着您的笑脸来的”“只要看见您的笑脸，什么病都治好啦”，每每听到患者这样对我说，都会让我备感荣幸。

对于痴呆症人群而言，倾听和笑容恰恰是最佳的治疗药物。除此之外，本书还对看护过程中遇到的各种问题、各种应对方法以及治疗药物进行了简单介绍。希望能够对您有所帮助。

衷心希望在不久的将来，痴呆症可以得到彻底治愈。

森惟明

目录

序章

怎么都想不起来了……究竟是衰老的原因？
还是痴呆症的原因？

同样是“回想不起来”，衰老和痴呆症之间究竟有何不同……	14
出现以下这些情况可能就是痴呆症的表现……	16
痴呆症的各种早期症状……	18
在家也能轻松完成的痴呆症自测题……	20

1 章

人人都需要掌握的痴呆症基础知识

为什么患有痴呆症的老人会出现各种各样不同的症状……	24
“痴呆症的大脑”不同于“衰老的大脑”……	28

痴呆症类型 1 阿尔茨海默病	30
痴呆症类型 2 脑血管性痴呆	32
痴呆症类型 3 路易体痴呆	34
痴呆症类型 4 额颞叶痴呆	36
痴呆症的主要症状 1 核心症状	38
痴呆症的主要症状 2 附加症状（行为、心理症状）	40
为什么会出现附加症状（行为、心理症状）	42
专栏 什么是老年前期痴呆症	46

2 章 发生痴呆症不仅仅与脑组织病变有关？

即便出现脑组织病变也不一定会出现痴呆症吗	48
专栏 在睡眠过程中悄悄发育的海马	56

3 章 有效改善痴呆症的 7 个法则

法则 1

- 尽早诊断，不要让可以治疗的痴呆症错失良机 … 58
1. 如果老人抵触就医的时候应该怎么办 …… 60
 2. 通过手术也可以治疗痴呆症 …… 62
 3. 哪些疾病容易与痴呆症相混淆 …… 66
- 专栏 通过一滴血就可以对痴呆症进行检查和诊断吗 …… 68

法则 2

- 需要了解这些治疗痴呆症的药物 …… 70
1. 药物适应证和可能出现的不良反应 1 安理申
(通用名: 盐酸多奈哌齐) …… 72
 2. 药物适应证和可能出现的不良反应 2 易倍申
(通用名: 盐酸美金刚) …… 74
 3. 药物适应证和可能出现的不良反应 3 尼瓦林
(通用名: 氢溴酸加兰他敏) …… 76

4. 药物适应证和可能出现的不良反应 4 艾斯能 / 利凡斯的明（通用名：卡巴拉汀） 78

5. 药物适应证和可能出现的不良反应 5 抑制附加症状的其他药物 80

法则
3

由家人协助调节处方药物的使用剂量 82

1. 根据目前症状调节处方药物使用剂量 84

2. 根据“家庭天秤法”控制附加症状 86

法则
4

痴呆症类型不同，治疗方法亦各不相同 88

1. 阿尔茨海默病——应尽早接受治疗 90

2. 路易体痴呆——根据症状轻重对药物使用剂量进行调节 92

3. 脑血管性痴呆——以预防脑梗塞再发为主 ... 94

4. 额颞叶痴呆——诊断治疗需谨慎 96

5. 混合型痴呆——诊断治疗相对较为困难 98

法则
5

- 不要指指点点，不要当面争论，更不要严厉斥责 100
1. 尽可能地缓解痴呆症老人的不安情绪 102
 2. 只在不能独立完成动作的时候给予必要的帮助 104
 3. 不要伤害老人的自尊心，应在不经意间给予提醒和帮助 106
 4. 尽可能地不要让他 / 她感到孤单 108
 5. 尊重老人过往的生活体验 110

法则
6

- 努力挖掘产生这些行为背后的原因 112
- 通过鉴别要点了解痴呆症病情进展 114
1. 经常发呆，对原本感兴趣的事物也逐渐变得漠不关心 116
 2. 事物摆放位置、处理事物的顺序与以往不同时就会大发雷霆 118
 3. 刚刚吃完饭就催着说“饭还没好吗？” 120
 4. 总是穿着不合时节的衣服 122
 5. 渐渐变得不认识家里人 124
 6. 看到了不可能出现的人 126
 7. 总是责备家人偷了自己的钱包 128

8. 不管做什么都提不起精神，还总是哭丧着脸	130
9. 总是失眠，就算睡着了也会很快醒来	132
10. 虽然一直呆在家里却总是吵吵着说“我要回家”，然后转身夺门而出	134
11. 吃土？吃报纸？老人总是在吃一些奇奇怪怪的东西	136
12. 不去卫生间，随地大小便	138
13. 大便之后，把大便糊在墙上，甚至会吃大便	140
14. 家暴	142
15. 外出次数越来越少，最后基本不出家门	144

法则
7

强健大脑，向痴呆症说不	146
1. 适当调整作息、生活习惯	148
2. 适当调整饮食结构	152
3. 注意基础疾病的预防治疗	156
4. 适当调整运动习惯	160
5. 积极与他人交流	164

6. 积极思考，锻炼大脑	168
7. 通过学习疗法改善痴呆症症状	172
8. 参加“大脑健康教育讲座”，预防痴呆症从了解痴呆症开始	178
专栏 “耳部穴位按压”有助改善痴呆症状 ...	180
参考文献.....	182
作者介绍.....	183

读得懂的医学书

一本书了解 痴呆症

[日] 森惟明 (高知大学名誉教授、脑神经外科医生)

[日] 河野和彦 (名古屋森林诊所院长)

学习疗法中心

杨丽娜 译

米丝 郭天元 审校



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

推荐序

每年的九月二十一日是“世界老年性痴呆宣传日”，以此宣传和提醒人们关注老年痴呆。老年痴呆严重影响老年人的社会功能和生活质量，已是影响老年人群健康的“第四大杀手”。统计显示，全球平均每3秒出现1例新发的痴呆患者。同时，老年痴呆给家庭人员、照料者带来不可想象的沉重负担和精神压力。然而，限于医疗技术和科技水平的发展，目前还没有行之有效的方法将老年痴呆治愈。因此，防患于未然以及如何面对老年痴呆，就显得格外重要和必要了。

很久以来，宣传和普及痴呆症方面知识的书籍不少，但总感觉缺乏专业性、系统性和全面性。本书作者基于丰富的临床经验，引用和参考了大量的临床研究结果，以深入浅出的语言，配上生动形象的画面，向人们系统、全面地揭示了痴呆症的发生、发展过程，预防与早期发现，干预与照料方式，达到了在面对痴呆症时能够“知其然，知其所以然”的目的。本书不仅对于社会公众，就是对于从事相关医疗工作的医护人员来说，也不失为一本专业、实用、简单、易懂的科普书籍。

随着我国人口老龄化速度的加快，如何实现“健康老龄化”和“积极老龄化”，是我们面临的思考和任务。在源远流长的华夏传统文化中，很早就有“神形合一”的理论。做一名健康老年人，不只是没有躯体疾病，而且应该具有健康的心理，能恰当地对待家庭和社会人际关系；能适应环境，具有一定的社

会交往能力；具有一定的学习和记忆能力。

本书的翻译杨丽娜，作为一名麻醉科医生，不仅专职于本职工作，还利用业余时间翻译了多部国外优秀的医学科普书籍，丰富了我们的知识和阅读。作为致力于老年精神卫生的工作者，在此表示特别的感谢，同时希望能借此帮助更多的患者及其家庭。

毛佩贤 主任医师

首都医科大学附属北京安定医院 老年科 科主任
中国心理卫生协会老年专业委员会 副主任委员

马辛 主任医师 教授

首都医科大学附属北京安定医院 院长
中国心理卫生协会 理事长