



守护 大脑，远离 老年痴呆

当事情发展到不能挽救的地步才开始后悔
曾经是多么的无知……

- 丢三落四是“老糊涂”？
- 老年痴呆危害到底有多大？
- 帕金森病病情发展怎么办？
- 中药治疗脑病有哪些创新和突破？

主 编 陈 川
副主编 赵红彬 郁志华
主 审 林水淼



守护大脑， 远离老年痴呆

林水森	主 审	郁志华	赵红彬	副 主 编	陈 川	主 编
-----	--------	-----	-----	-------------	--------	--------

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

守护大脑,远离老年痴呆 / 陈川主编. —上海:
上海科学技术出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5478-2918-9

I. ①守… II. ①陈… III. ①老年痴呆症—防治
IV. ①R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 279422 号

守护大脑,远离老年痴呆

主编 陈 川

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

印刷

开本 700×1000 1/16 印张 9

字数 80 千字

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2918-9/R·1047

定价: 28.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

老年性痴呆,医学上称为“阿尔茨海默病”,是当今危害老年人健康的主要疾病之一,近年来其发病人数不断递增。本书主要介绍了老年性痴呆对老年人健康的危害性、目前存在的认识误区及其危险因素、早期识别及诊断治疗方法、护理、预防等知识,并介绍了我国第一个治疗阿尔茨海默病中药新药——参枝苓口服液的研发历程、治疗原理、临床应用等情况。

本书是关于老年性痴呆防治知识的科普读物,由长期从事阿尔茨海默病防治研究的专业人员编著,充分考虑医学科普知识的通俗易懂、简明实用,部分内容采用具体事例的故事性叙述方法,附有可供易患人群参考的简易测量表,适合广大中老年人及其家属阅读,也适合社区医护人员以及神经科、老年科医师参考。

1 阿尔茨海默病是健康的杀手

并不遥远——阿尔茨海默病就在你我身边 / 2

你我身边的患病老人 / 2

美国前总统里根的患病故事 / 3

为了我们和我们的家人 / 5

阿尔茨海默病是痴呆的常见类型 / 5

刻不容缓——亟待提高对阿尔茨海默病的认识 / 6

发达国家对阿尔茨海默病患病情况有详细调查 / 6

我国的阿尔茨海默病发病现状不容乐观 / 7

阿尔茨海默病影响个人、家庭与社会 / 8

后悔莫及——错失治疗良机将造成终身遗憾 / 8

麻痹大意——公众认识阿尔茨海默病的误区 / 10

最大的误区——将记忆减退当成正常衰老现象 / 10

更多的误区——忽视往往意味着错过 / 12

自我评估——两种测定认知功能的简便方法 / 15

阿尔茨海默病 21 道自测题 / 15

画钟试验 / 16

17 揭开阿尔茨海默病的神秘面纱

发现特征——阿尔茨海默病的命名 / 18

阿尔茨海默病发现史上的一段著名对话 / 18



守护大脑，远离老年痴呆

以疾病发现者阿尔茨海默医生的姓氏命名 / 20

见微知著——阿尔茨海默病的危险因素 / 21

年龄——不可改变的主因 / 22

性别——女性患病人数高于男性 / 23

遗传——家族聚集发病的重要因素 / 24

脑血管疾病——增加疾病复杂性 / 26

高血压——心脑血管疾病的共同风险 / 27

高血脂——引发动脉粥样硬化 / 28

心房颤动——关联卒中与痴呆 / 28

体重异常——相关性尚有争议 / 29

糖尿病——关联胰岛素与血管 / 30

高同型半胱氨酸——心血管疾病新发现因素 / 32

情感障碍——相伴抑郁、孤独感 / 32

颅脑损伤——重复发生、意识丧失最危险 / 33

受教育水平——反映认知储备差异 / 35

职业——与行业、岗位及接触物质有关 / 36

吸烟——影响多器官、多系统的危险因素 / 37

睡眠障碍——时间和质量均关乎认知 / 38

饮酒——适量有益 / 39

提高意识——阿尔茨海默病的早期识别 / 41

记忆力减退——阿尔茨海默病的首发症状 / 41

阿尔茨海默病早期表现的 10 个信号 / 42

因人而异——阿尔茨海默病病程平均不足 10 年 / 44

按进展过程细分为 7 个阶段 / 44

按严重程度分为轻度、中度、重度三个分期 / 47

综合评判——阿尔茨海默病的诊断 / 48

阿尔茨海默病的临床诊断 / 49



目 录

阿尔茨海默病的诊断过程 / 49

痴呆的诊断仍属于临床综合性判断 / 51

出现记忆问题应及时就诊 / 52

识同辨异——鉴别阿尔茨海默病与帕金森病 / 53

什么是帕金森病 / 53

帕金森病的主要表现 / 54

帕金森病和阿尔茨海默病的相似表现 / 54

联合应用——阿尔茨海默病的治疗 / 56

本病哪些症状需要治疗? / 56

认知症状—胆碱酯酶抑制剂 / 56

认知症状—其他药物 / 58

精神行为症状—药物治疗 / 60

精神行为症状—心理治疗 / 61

精神行为症状—环境治疗(即改造患者生活、接触的环境) / 61

63 调心方(参枝苓口服液)治疗阿尔茨海默病的研究

潜心研究——名老中医林水森与老年退行性疾病 / 64

廿年一剑——参枝苓口服液的研发之路 / 66

深挖古方、妙用“调心”治疗阿尔茨海默病 / 67

在“心主神明”理论指导下研发调心方(参枝苓口服液) / 67

药简力宏——参枝苓口服液组方剖析 / 69

多管齐下——参枝苓口服液科研综述 / 70

参枝苓口服液的药理研究 / 70

参枝苓口服液临床试验及相关研究 / 74



守护大脑，远离老年痴呆

安全可靠——参枝苓口服液毒性实验结果 / 79

参枝苓口服液急性毒性实验研究资料 / 79

参枝苓口服液长期毒性实验研究资料 / 80

标本兼顾——来自患者的声音 / 82

被误诊的丁老太 / 82

夜不能寐的黄阿姨 / 83

“老糊涂”的刘老伯 / 84

以案说法——名老中医林水森教授临证验案 / 84

病案 1: 阿尔茨海默型痴呆早老型 / 84

病案 2: 血管性痴呆 / 85

87 阿尔茨海默病患者护理及护理者自我调节

关爱尊重——护理是阿尔茨海默病管理的重要内容 / 88

阿尔茨海默病患者的护理评估 / 89

痴呆患者的护理原则 / 90

因期制宜——阿尔茨海默病不同发展阶段的护理 / 92

早期阿尔茨海默病患者的护理 / 92

中期阿尔茨海默病患者的护理 / 93

晚期阿尔茨海默病患者的护理 / 94

事无巨细——阿尔茨海默病日常护理措施 / 94

起居护理 / 95

饮食护理 / 96

睡眠护理 / 97

环境安全 / 97

服药安全 / 98



目 录

康复护理 / 99

心理护理 / 100

从心出发——如何与阿尔茨海默病患者沟通? / 101

综合应用——非药物干预也是重要一环 / 103

多重感官刺激疗法 / 104

音乐疗法 / 104

认知疗法 / 106

行为疗法 / 106

触摸疗法 / 106

芳香疗法 / 107

宠物疗法 / 107

环境疗法 / 108

运动疗法 / 108

减负增效——护理者自我调节 / 108

111 阿尔茨海默病的预防

主辅平衡——保持健康饮食 / 112

减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入 / 112

膳食的主食 / 113

维生素 E / 113

维生素 B₁₂ / 113

食补与食疗 / 114

适可而止——运动兼顾整体与局部 / 115

体育锻炼 / 115

舌头操 / 116

手指操 / 117



守护大脑，远离老年痴呆

乐在其中——保持活跃思维与社会活动 / 121

综合调整——积极减少危险因素 / 122

123 ■ 附录 阿尔茨海默病临床常用评定筛查量表

一、简易智能状态量表(MMSE) / 124

二、总体衰退量表(GDS) / 126

三、蒙特利尔认知评估(北京版) / 128

守 护 大 脑 ， 远 离 老 年 痴 呆

阿尔茨海默病 是健康的杀手





守护大脑，远离老年痴呆

并不遥远

——阿尔茨海默病就在你我身边

你我身边的患病老人

老年性痴呆，医学上称为阿尔茨海默病(Alzheimer's disease)。

先来看一个典型的阿尔茨海默病病例：

李某，78岁，男性，大学退休教授，上海人。李教授晚饭后出门散步，这是他多年养成的习惯。走了一会儿，李教授想要回家，发现自己想不起来回家的路，也不记得家的具体地址。还好，李教授带了手机，拨通了家里电话。终于李教授的儿子在离家不远的地方找到了父亲。实际上之前一年多时间，李教授已经出现了记忆下降情况，比如不认人，家人都以为他上了年纪，一直没放在心上。第二天，家人带李教授去医院检查，最后确诊患老年性痴呆（即阿尔茨海默病）。

这是医生在临床诊治阿尔茨海默病患者时经常会遇到的情况。

在你我身边，可以见到常常出现以下情况的老人：

遇到熟悉的人，常想不起对方的名字；

炒菜放了两次盐；

昨天或前两天发生的事情，别人提醒才想得出来；

到晚上就想不起来中午吃了什么；

记不起把东西放哪儿，出门忘带东西；

出门会迷路，找不到家；

脾气变了，多疑、暴躁、幻听幻想；

不知道饥饱、冷暖，甚至大小便不能自理……

这样的情况对大多数人来说以前只是听说，但现在已经是越来越多见。



很多人以为这样的情况只是出现在身体健康状况不佳、本身就有多种疾病、性格内向或者古怪、与人交流不多、文化程度较低、岁数较大等人群中,但是,现在发现即便他(她)原来身体状况良好、没有什么大的毛病,也可能出现以上所说的情况;即便原来很活跃,甚至精力充沛、非常能干,也可能患阿尔茨海默病;即便文化程度较高,岁数不大比如 50 多岁,也可能是潜在的阿尔茨海默病患者。

让我们来一起了解美国前总统里根的患病故事。

美国前总统里根的患病故事

罗纳德·威尔逊·里根(Ronald Wilson Reagan),1981—1989 年担任美国第 40 任、第 49—50 届总统。里根在担任美国总统期间行事大胆、果断,20 世纪 80 年代的美国深受其影响而被称为“里根时代”。里根拥有非常出色的口才,他最著名的演讲是 1986 年在“挑战者”号航天飞机失事悲剧后发表的电视讲话“真正的英雄”,他的演说风格充满激情和智慧,极具说服力且不失幽默,被誉为“伟大的沟通者”(The Great Communicator)。踏入政坛前,里根还担任过演员、救生员、播音员、专栏作家。

但是,就是这样一位充满激情和活力的美国前总统,在卸任总统 5 年后,里根向美国民众发表了一封告别信,公开了他本人罹患阿尔茨海默病的事实。

美国前总统里根公开信

我亲爱的美国同胞们:

近期获知,我和数百万美国人一样,将受阿尔茨海默病折磨。

得到这个消息后,南希和我必须作出决定:作为美国公民个体,我们应该保留这一隐私,还是将之公布于众?

南希曾为乳腺癌困扰,我也接受过癌症手术治疗。我们在公开这些事件过程中发现,我们



守护大脑，远离老年痴呆

能够以此提高公众(对癌症)的关注意识。我们为许多人因为我们而前往医院接受检查感到高兴。他们的病症在早期就得到治疗,重返正常和健康的生活。

现在,我们觉得很有必要把它和你们共享。通过打开心扉,我们希望这样能引起人们对阿尔茨海默病的更多关注。这么做可能会让人们更好地了解那些备受病症煎熬的家庭和个人。

现在,我感觉良好。我想要度过上帝在这个世上留给我的余生,做我该做的事。我会继续和我深爱的南希和家人分享生活历程。我打算走到户外尽情享受生活,保持与朋友和我的支持者联络。

不幸的是,随着阿尔茨海默病病情进展,整个家庭将承受沉重的负担。我只希望,能有办法把南希从这种痛苦中解救出来。我相信,当最后期限来临时,南希会在你们的帮助下,坚定勇敢地面对。

最后,请让我对你们致谢。感谢美国人民给予我极大荣誉,让我担任你们的总统。当主向我召唤时,无论那是什么,我将把对我们国家的深爱 and 无尽乐观留给它的未来。

现在,我开始了旅程,它将把我带向生命日落。我知道,美国永远会有一个灿烂的黎明。

谢谢你们,我的朋友们。愿上帝永远保佑你们。

谨启 罗纳德·里根

里根于 1994 年 8 月被诊断为罹患阿尔茨海默病(老年性痴呆),当时他 83 岁,卸任总统刚刚 5 年。当年 11 月 5 日,里根以发表告别信的方式向美国民众公开了他本人罹患阿尔茨海默病的“隐私”。

我们在告别信中看到,里根表示“打算走到户外尽情享受生活,保持与朋友和我的支持者联络”。然而,在里根患病将近 10 年后的 2003 年底,美国的《人物》杂志报道说:“这位曾连任两届美国总统的重量级人物如今不仅不会说话,不能自己吃饭,甚至认不出自己的妻子。他整日卧床,只偶尔坐一会儿轮椅。”

患者如此,照料者情况又如何呢?

对里根的妻子南希来说,照顾丈夫成为每日生活的重点。她把这种守护称为“漫长的告别”。南希一直以社交品位著称,而 10 年来她的生活圈子已变得相当狭小。实际上为捍卫丈夫的尊严,南希甚至谢绝里根最亲密的朋友来探访。

里根在信中表示,希望能引起人们对阿尔茨海默病的更多关注,呼吁民众



了解和帮助那些备受病症煎熬的家庭和个人。

这样的故事在我们的生活中已屡见不鲜,但绝大多数时候我们会理所当然地以为老人只是年纪大了,记忆力下降是衰老的正常自然现象,所以也就并不放在心上。由于我们的疏忽,老人的症状会变得越来越重。慢慢地,他们会记不得家人的名字,分不出家人的容颜,找不着自己的家门,甚至生活不能自理,情绪不能控制,甚至在某一天,趁家人不注意私自跑出去让家人四处寻找……

为了我们和我们的家人

如果我们现在是家有老人的子女,我们是否可以让这一切尽量少发生,不给自己带来沉重的生活负担,让父母能够健康、幸福地度过晚年? 如果我们是年过花甲的老人,我们是否应该多关注自己的健康状况,及早发现及早治疗,减轻本已承担较大工作生活压力的子女的负担?

我们身边随处可见 60 岁以上的老人,我们的父母已经或将老去,年轻的子女们终究也会老去,为了不让无知害了自己或亲人,我们应该继续把这本书读下去。也许我们不能任何事情都做到最好,但是我们毕竟可以把某些事情做得更好,这样才不至于当事情发展到不能挽救的地步才开始后悔自己曾经是多么的无知。

阿尔茨海默病是痴呆的常见类型

随着我国逐渐步入老龄化社会,阿尔茨海默病的发病率和患病率都有明显增加。但在日常生活中,无论是电视节目还是书刊报纸,我们可能只听说过“老年痴呆”这个名称,很多人根本不知道什么是阿尔茨海默病,甚至都没有听说过这个名称。实际上,阿尔茨海默病是老年期痴呆最常见的一种类型,又称老年性痴呆。为了更容易理解和记忆,很多人直接将阿尔茨海默病用“老年痴呆”来代替,但阿尔茨海默病才是学术界最通用的医学术语。由于这一病名源于外国



守护大脑，远离老年痴呆

人名，所以又有阿尔兹海默(氏)病、阿尔采默(氏)病等不同的译法。

阿尔茨海默病是一种进行性发展的神经退行性疾病，该病起病隐匿，临床表现为记忆功能和认知功能不断恶化，日常生活能力进行性减退，并伴发各种神经精神症状和行为障碍。不幸的是，我国大多数人对阿尔茨海默病了解甚少，可能有相当一部分人甚至从来没听说过这种疾病。

为此，我们不能不加以特别关注的是，阿尔茨海默病离我们有多近？个体患上这种疾病的概率有多高？本病的危险因素有哪些？临床上如何诊断和治疗本病？应该如何预防本病的发生和发展？中医药治疗本病有何特点和优势？

刻不容缓

——亟待提高对阿尔茨海默病的认识

发达国家对阿尔茨海默病患病情况有详细调查



欧美国家流行病学调查研究显示，65 岁以下人群阿尔茨海默病的患病率不足 1%，而 65 岁以后该病的患病率即升至 1.5%，以后随着年龄每增加 5 岁，该病患病率就增加约 1 倍，85 岁以上人群该病患病率则高达 30%。在美国，阿尔茨海默病的患病人数早在 2010 年就已达 500 万，并预期在 2050 年将增加至 1 000 万。



日本的流行病学调查显示,该国 65 岁以上人群阿尔茨海默病的患病率为 3.8%,并且女性患病率高于男性。针对同年龄段人群,韩国的调查数据则显示,该国阿尔茨海默病患病率为 4%左右。

我国的阿尔茨海默病发病现状不容乐观

随着我国人口老龄化进程的加速,阿尔茨海默病患者人数逐年增加。2009 年一份流行病学调查报告显示,我国 65 岁及以上老年人中阿尔茨海默病患病率为 3.21%,与阿尔茨海默病相关的轻度认知障碍(MCI)患病率达 20.8%。据估计,我国阿尔茨海默病患者已高达 900 万,轻度认知障碍人群近 3 700 万,而阿尔茨海默病患者的就诊率仅为 1.38%,远低于患病率。

全球最大的保险和资产管理集团之一——德国安联集团 2012 年《人口结构报告》中关于阿尔茨海默病的预测显示:到 21 世纪 50 年代中国的阿尔茨海默病患者将达到 2 760 万人,超过所有发达国家该病患者的总和。这无疑是在警示我们,很大一部分人的生活将因为阿尔茨海默病而发生改变,罹患该疾病的患者、家人及整个社会保障系统都将承受惊人的经济负担。

2013 年,我国上海地区对阿尔茨海默病的患病率调查显示,60 岁及以上人群中老年痴呆的患病率为 5.0%,65 岁及以上人群患病率为 6.1%,处于国内外研究的中等水平。且患病率随年龄增长而增加,文化程度越低患病率越高;阿尔茨海默病占老年期痴呆的 70%左右;各年龄段中女性阿尔茨海默病患病率均高于男性;65 岁以后年龄每增加 5 岁,患病率几乎增加

