

老年常见疾病防治与保健丛书
军委保健委员会指定科普丛书

老年痴呆防治 专家谈

名誉主编/秦银河 张雁灵 李书章

总主编/范利 王鲁宁

主编/解恒革 王鲁宁 吴卫平

保健专家团队精心打造的科普精品
解放军总医院倾情奉献的保健丛书



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

老年常见疾病防治与保健丛书
军委保健委员会指定科普丛书

老年痴呆防治 专家谈

LAONIAN CHIDAI FANGZHI ZHUANJIATAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

老年痴呆防治专家谈/解恒革,王鲁宁,吴卫平主编. —北京:
人民军医出版社,2011. 1

(老年常见疾病防治与保健丛书)

ISBN 978-7-5091-3813-7

I. ①老… II. ①解…②王…③吴… III. ①阿尔米莫氏病-
防治-问答 IV. ①R749. 1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 214668 号

策划编辑:郭伟疆 黄春霞 崔玲和 文字编辑:杨善芝 责任审读:吴 然

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8031

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.75 字数:174 千字

版、印次:2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

总 序 言

健康是福,是人生最宝贵的财富。

进入 21 世纪,我国老龄化趋势日益加剧,带来了一系列社会和家庭问题。军队老干部占保健对象的三分之二,是党、国家和军队的宝贵财富,他们南征北战,枪林弹雨,历经艰苦卓绝的革命生涯和人生岁月,现在他们普遍进入高龄和高发病期,对医疗保健的依赖性日益增强。做好老干部医疗保健工作,使他们健康长寿、颐养天年,是党中央、中央军委赋予我们的一项光荣任务,也是贯彻“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”要求,弘扬中华民族传统美德和践行当代革命军人核心价值观的根本体现。

医者谋术,更善普世济民,善之善者也。当前,世界各国医学模式发生着深刻变革,以健康为中心的医学模式不断延伸和确立。健康观念由单纯的生理健康向生理、心理、社会等全维健康方向转变,医学服务模式由疾病诊治为主向预防、医疗、保健、康复“一体化”方向拓展,这种医学革命,对构建更加科学、合理的保健服务和健康管理体系,推动老年保健医学的发展带来了前所未有的机遇。

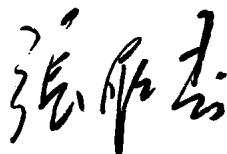
解放军总医院牢记我党我军根本宗旨,心向广大官兵,情系革命功臣,在瞄准世界医学技术发展前沿,推进

技术创新、管理创新和服务创新,锻造忠诚保健队伍,建设一流中央保健基地的同时,大力培育忠诚保健、甘于奉献、精益求精、勇攀高峰的“南楼精神”,积极为广大官兵和老干部解除病痛,出色地完成了各项医疗保健任务,赢得了广大保健对象的高度赞誉,被中央军委授予“模范医疗保健集体”荣誉称号。

为适应医学模式转变,推进医疗保健工作“关口前移”,解放军总医院组织近百名知名专家和临床医疗护理骨干,历时两载,精心编写了《老年常见疾病防治与保健丛书》。该丛书内容丰富,重点突出,系统新颖,详细介绍了老年常见疾病预防措施、治疗方法以及生活起居、饮食营养、运动健身、心理维护、康复护理等综合保健措施,语言鲜活,由浅入深,通俗易懂,具有较强的科学性、系统性、实用性、权威性和可读性。作为解放军总医院医疗保健专家团队精心打造的保健科普精品,该丛书被列为军委保健委员会向全军保健对象推荐的保健科普读物,也是人民军医出版社重点规划的图书出版项目。

我对该丛书的出版感到由衷的高兴,并把它作为一套难得的工具书推荐给全军广大干部和医疗保健工作者,相信这套丛书会对维护和促进广大干部的健康起到积极作用,为提高官兵和人民群众健康水平做出有益贡献。

总后勤部卫生部部长



二〇一〇年十月

总 前 言

“夕阳是陈年的酒，夕阳是迟开的花”。当今，我国已步入老龄化社会，从某种意义上讲老年强，则国强；老年人健康长寿，则国家健康发展！

目前中国老年疾病防治形势十分严峻。健康普查表明，全国各地老年人中无重要脏器疾病的健康老年人仅占 20%，大多数老年人患有各种慢性疾病，人均患 3.9 种。常见的有心脑血管疾病、糖尿病、慢性支气管炎、肺气肿、各种肿瘤等，并呈现病程漫长、症状隐匿、一体多病、迁延不愈等特点，严重影响老年人的生活质量和寿命，成为家庭和社会的负担，制约国家的经济建设和发展进步。因此，保证老年人健康长寿、安度晚年是强国健民的百年大计，是国家发展战略的重要内容。推广普及老年疾病预防保健常识，掌握老年疾病的防治策略和方法，做好老年医疗保健工作，无疑是各级医疗保健单位的重要任务。

基于广大老年朋友和保健工作人员的实际需要，我

们组织解放军总医院近百名经验丰富的医学专家、保健专家及临床医疗护理技术骨干历时两载完成《老年常见疾病防治与保健丛书》。丛书不仅依据最新老年医学、循证医学证据采纳了老年疾病最新防治指南和专家共识，而且密切结合总医院专家教授长期积累的保健成功经验，集中体现出解放军总医院在老年保健方面的最新成果和最高水平。丛书设置与老年医学专科设置大体一致，囊括了该专科最常见疾病，每个疾病内容包含老年疾病预防治疗、健康促进和保健养生，包括疾病概述、诊断标准、预防措施、治疗方法、生活、饮食、运动、心理、护理等综合性保健措施和注意事项，既可作为专用的健康宣教手册，也可以作为老年朋友家庭保健书籍。

丛书最鲜明特点是重视科学性、实用性和通俗性相结合，做到防治知识由浅入深，防治策略科学易懂，保健方法实际可用。

由于编者学识所限，内容难免有疏漏错误之处，恳请同道和读者批评指正。

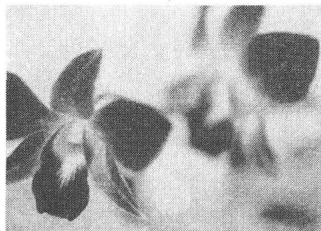
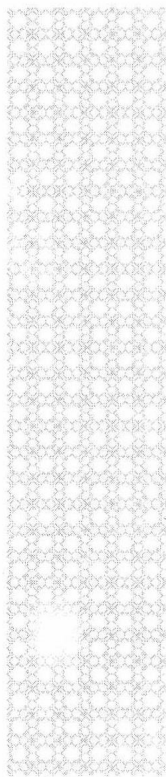
解放军总医院 范 利

二〇一〇年十月

前 言

随着我国人口老龄化的加速发展,与衰老有关的老年痴呆症越来越成为严重影响老年人心身健康的重要疾病。根据《柳叶刀》2005年公布的一份最新的流行病学研究报告,全球每7秒钟便新增一个痴呆症病例,每隔20年痴呆症患者人数就翻一番,每年有460万个新发病例。我国的流行病学调查结果显示,在65岁以上人群中,老年痴呆的患病率平均为6.6%。最新报道表明,目前我国老年人口已超过1.3亿,据此推算,全国老年痴呆患者约有800余万人。

更值得重视的是,我国是在各项医疗保障尚待完善的情况下进入老龄化社会,老年痴呆是我们面临的更为严峻的现实。2007年4月《阿尔茨海默病协会杂志》(Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association)统计文章报道,2005年全世界痴呆的各种花费为3154亿美元。我国用于痴呆患者的直接花费175亿美元,非正式照护费用130亿美元,年人均5468美元。对我国的痴呆患者家庭调查显示,痴呆相关的花费约占家庭收入的



40%。因此,老年痴呆症是我们面临的重大挑战!

老年人随着年龄增加,往往会出现记忆力逐渐减退,因此,许多老年人担心自己会不会患上老年痴呆症。记忆力减退是痴呆的早期表现,但并不是每个有记忆力减退的老年人都会发展为痴呆。那么,两者之间有何差别?如何进行预防呢?对居家痴呆患者如何实施有效的照料?如何化解照料中的难题?本书将对这样一些问题作出回答。

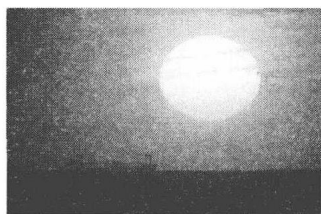
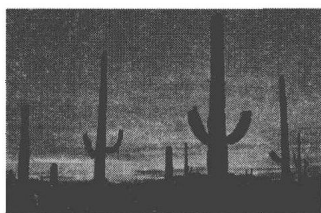
本书的目的主要是面向关心老年人健康的人们,尤其是老年人,通俗易懂地介绍老年人健忘和痴呆一些基础知识,以及由此带来的相关家庭护理问题,希望本书能使人们对老年认知功能的保健有一些了解,能够更好地应对健忘和痴呆给你带来的烦恼与不便。

同时也希望通过本书,向社会传达这样一种信念:勇敢面对老年痴呆症,患者不放弃,家庭不抛弃,社会不嫌弃,政府不遗弃,让痴呆症患者同样享受快乐的晚年时光。

编 者

2010年7月1日

内 容 提 要



本书由专职负责首长保健的医学专家集体编写而成。以问答的形式系统介绍了中老年人健忘和痴呆的基础知识、早期发现和确诊的方法、预防与治疗的措施以及家庭护理的常识和技巧等内容。本书通俗易懂，简明实用，能使人们对老年痴呆的认识与保健多一份了解，更好地应对老年健忘和痴呆带来的烦恼与不便，提高老年人的生活质量。本书语言形象生动、形式新颖，适合中老年患者及家属阅读参考。

目 录

第一部分 痴呆的前奏	1
一、年老的记忆烦恼	1
(一)轻度健忘是常态	2
(二)严重记忆障碍有危害	3
二、我是怎么记住你的——记忆三步曲	5
(一)信息的登记	6
(二)信息的储存	6
(三)信息的提取	7
三、我把你记在心里了吗	7
四、记忆的任务与作用	8
(一)初级记忆和次级记忆	9
(二)情景记忆和语义记忆	10
(三)陈述性记忆和程序性记忆	11
五、遗忘也是必需的	11
六、谁动了我的记忆——影响记忆的因素	12
(一)衰老——始作俑者	13
(二)记忆跟情绪一起走	14
(三)视力听力——记忆第一关	15
(四)疾病——记忆的绊脚石	16
(五)信息超负荷,欲速则不达	17
七、我的记忆我知道——记忆小测验	17

八、我的记忆我做主——克服记忆障碍的方法	19
(一)了解自己	20
(二)坦诚面对	20
(三)辅助记忆有诀窍	21
(四)维持记忆有良方	25
九、记忆障碍是痴呆的先兆吗	26
十、出现记忆障碍应该怎么办	29

第二部分 当痴呆降临 34

一、什么是老年痴呆	34
二、老年痴呆都有哪些类型	35
三、阿尔茨海默病——21 世纪的慢性流行病	36
四、帕金森病也是痴呆症吗	39
五、抑郁症会发展为痴呆吗	40
六、老年谵妄是急性痴呆吗	42
七、老年痴呆与正常衰老的认知减退如何区别	46
八、如何早期发现亲友是否患上痴呆——十大症状 逐个讲	48
(一)记忆力减退干扰日常生活	48
(二)难以完成熟悉的工作	50
(三)语言表达和书写障碍	50
(四)时间和地点定向障碍	51
(五)判断力受损	52
(六)计划和解决问题能力减退	52
(七)将物品错放地方	53
(八)情感或行为的改变	54
(九)人格改变	55

(十) 丧失兴趣和主动性	56
九、老年痴呆早期识别的几个误区	57
十、痴呆的共同表现——ABC	58
十一、痴呆的诊断标准	59
(一) 痴呆的 DSM-IV 诊断标准	59
(二) 痴呆的 ICD-10 诊断标准	63
十二、解开阿尔茨海默病的谜团	65
十三、为什么患病——危险因素面面观	72
(一) 我老了也会患痴呆吗——年龄是无法逾越 的障碍	73
(二) 痴呆能遗传吗——受影响的只是少数人	73
(三) 环境因素——依然不清楚	74
(四) 老年抑郁——注意情绪的背后	75
(五) 重大不良生活事件——受伤的不仅是心灵	75
(六) 酗酒——容易受伤的头脑	75
(七) 吸烟——什么坏事都有它	76
(八) 头部外伤——内心比外表更严重	76
(九) 教育水平低下——知识可以武装头脑	77
(十) 性激素缺乏——伴侣还是母子	77
(十一) 用脑不够与过度——越用越聪明	78
(十二) 叶酸、维生素 B ₁₂ 缺乏——营养一直很重要	79
(十三) 维生素 E——仍需深入研究	80
(十四) 血管性因素——不可不知的危险	80
(十五) 非甾体抗炎药物——新曙光吗	82
十四、血管性痴呆的危险因素——一个也不能宽恕	82
十五、法律问题早准备	84

第三部分 痴呆防治备忘录	86
一、痴呆能够预防吗	86
二、谁能够帮助我	92
(一)神经病学与老年神经病学专家	92
(二)精神病学与老年精神病学专家	93
(三)老年病学专家	93
(四)临床心理学专家	93
三、医生如何诊断痴呆	94
(一)详实的病史是诊断的根本	95
(二)仔细全面地体格检查	98
(三)规范的认知功能检查	99
(四)精神行为问题的定量评估	100
(五)社会与生活能力的定量评定	101
(六)有针对性的辅助检查	102
(七)明确痴呆的病因	104
四、痴呆治疗须知	105
(一)有哪些药物可以用来治疗痴呆	106
(二)痴呆治疗的目标与其他疾病一样吗	107
(三)诊断痴呆后应该马上开始治疗吗	107
(四)我们应该和医生共同制定什么样的长期治疗方案	108
(五)治疗痴呆的药物需要长期服用吗	110
(六)服药过程中应该注意哪些问题	111
(七)药物治疗中存在哪些误区	112
(八)治疗痴呆药物有哪些常见的和严重的不良反应	112

五、认知行为治疗	113
(一)记忆训练有助于痴呆患者	113
(二)什么是“多感觉刺激治疗”	114
(三)如何实施“缅怀治疗”	115
(四)“确认治疗”有何作用	115
六、你能做什么	116
七、如何准备初次就诊	118
第四部分 深入了解痴呆	122
一、阿尔茨海默病——智能的第一杀手	122
二、血管性痴呆——心身俱损的疾病	124
三、路易小体痴呆——痴呆、幻觉、运动障碍 三重奏	127
四、额颞叶痴呆——兄弟一箩筐	130
五、轻度认知功能障碍——阿尔茨海默病的高危 人群	136
六、克-雅氏病——临床恶化最快的痴呆	139
七、正常颅压脑积水——行走困难、尿失禁、 智能衰退三联症	142
八、韦-科综合征——当心维生素缺乏	143
九、常见痴呆病症的鉴别要点	144
第五部分 治疗药物面面观	148
一、改善认知功能的药物	148
二、控制血管性危险因素的综合治疗	154
三、抗精神病药物	155
四、改善情感的药物	161

第六部分 家庭护理基本功	163
一、痴呆的合理沟通之道	163
(一)痴呆患者交流困难之表现	163
(二)沟通技巧	165
(三)非语言交流的重要性	167
二、漫长的告别——构建共同生活之路	167
三、日常活动能力的评估与安排	170
(一)日常活动能力的评估方法	171
(二)合理安排日常活动	172
(三)安排外出活动	173
(四)尽量保持患者独立生活的能力	174
四、个人卫生的护理	175
(一)协助洗脸刷牙	175
(二)解决尿便失禁	176
(三)协助洗澡	177
(四)沐浴后穿衣问题	178
(五)协助患者洗澡时应注意什么	179
五、饮食问题	179
(一)进食异常的常见原因	180
(二)进食问题的策略	181
(三)特殊饮食	183
(四)外出吃饭	183
(五)晚期痴呆患者的饮食	184
六、安全问题	184
(一)如何防止走失	184
(二)如何防止跌倒	185

(三)如何防止烫伤	186
(四)如何保证炉灶安全	186
(五)如何评估驾车安全	186
七、如何指导患者做家务	187
八、如何维护患者的着装和仪表	188
九、患者坚持购物怎么办	190
十、如何合理安排适宜的运动	191
第七部分 行为问题化解法	192
一、应对痴呆患者精神症状的 10 个技巧	193
二、常见行为问题的分析与应对	193
(一)攻击行为	193
(二)激越与焦虑	195
(三)意识混乱	198
(四)重复行为	199
(五)猜疑	200
(六)睡眠障碍和“落日综合征”	201
(七)幻觉和妄想	203
(八)身份识别错误	204
(九)漫游	205
(十)脱抑制	208
(十一)淡漠	208
(十二)灾难反应	208
(十三)破坏性喊叫	209
第八部分 护理管理	210
一、阿尔茨海默病的功能衰退规律	210
二、痴呆的功能衰退是儿童成长的逆向过程	212