

 **常春藤**
养生保健系列丛书

全国
老年病医疗中心
组织编写

老年 **痴呆** 防治与调养

总主编

王书臣 李 浩
魏 明 周建民



 科学技术文献出版社

老年痴呆防治与调养

全国老年病医疗中心 组织编写

总主编 王书臣 李 浩 魏 明
周建民

主 编 阎应禄 李书香

副主编 周建民 李春艳

编 委 张 睿 刘亚静 梁丽娟
赵 颖 梁国利 王秀阁
聂红梅

图书在版编目(CIP)数据

老年痴呆防治与调养/王书臣等总主编.-北京:科学技术文献出版社,2004.11(重印)

(常春藤养生保健系列丛书)

ISBN 7-5023-4674-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 053571 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 科 文

责 任 编 辑 马永红

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2004 年 11 月第 1 版第 2 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 237 千

印 张 10.875

印 数 6001~10000 册

定 价 15.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前言

随着人类生活水平的不断提高,迫于工作紧张和社会模式的变化,人类卫生健康状况也受到了严峻的考验。目前由于各种因素的参与,中老年人乃至青年人严重存在着“亚健康状态”的困扰,为社会、家庭以及个人生活质量带来不同程度的影响。

进入 21 世纪,医学面对两大主题,一是对亚健康的干预,二是对现代难治病的防治。由于疾病谱发生了明显变化,医疗卫生的模式也有显著改变,人们关心生存质量的提高和绿色药物的推广,同时,对医疗保健服务的要求和健康保健的早期干预需求愈来愈强烈,也使得中医药学科的优势与特色凸现出来。中医理论的框架是以人为本,整体观念,辨证论治和形神统一,其理论的升华来源于临床,它虽然属于现象理论层次,但对临床诊疗实践具有重要的指导作用。中医疗法得以推广和新药的应用开发也同样来源于

临床, 临床实践是获取符合人类医疗保健需要的有效途径。现代医学的发展逐步深入, 从人体解剖、脏腑器官、组织结构、分子生物学、生物化学乃至基因水平等多层次多学科的认识, 使得对疾病的防治有了长足的进步。中医、西医两个具有不同发展背景的医疗体系, 同样面对人类的健康和疾病的防治, 随着疾病医学趋同发展, 相互取长补短, 向健康医学转化。同时, 也逐渐形成了较为完善的中西医结合医学体系, 但要达到中西医学学术上的结合、理论上的融会贯通、在疾病防治方面能系统总结出一套完整的体系, 还需要长期的探索和尝试。因此, 医学知识的更新是人类群体的需求。

全世界皆面临着老龄化社会的来临, 因此, 联合国很重视老年问题, 近 30 多年来几乎历届联合国大会都要研究这个问题。对老年健康的评估应包括日常生活能力、躯体健康、心理健康、社会健康和经济状况等基本内容, 这几个方面相互关联、相互影响。真正关心老年人的健康状况, 也应从这些方面综合考虑。我们针对老年人的健康需求, 竭力从医学角度考虑到各方面, 组织国内从事西医、中医及中西医结合临床工作多年的有关专家, 集思广益, 博采精华, 融

汇中西,反复校易,编撰出适于老年人阅读的一套图书——常春藤养生保健系列丛书。希望通过我们的努力,为提高老年人的健康意识,增强普及家庭保健与防病治病知识,作出作为医务工作者应尽的贡献。由于时间紧促,书中难免有不妥之处,敬望读者及同道指正。

编 者



一、老年痴呆的基础知识.....	(1)
1. 什么是痴呆？什么是老年痴呆？	(1)
2. 什么是阿尔茨海默病？什么是血管性痴呆？	(3)
3. 阿尔茨海默病性痴呆与老年性痴呆是一回事吗？	(6)
4. Pick 病和额颞痴呆是什么？	(6)
5. 何为路易体痴呆？	(7)
6. 多梗死性痴呆是什么？	(7)
7. 大面积脑梗死性痴呆是什么？	(8)
8. 皮层下动脉硬化性脑病是什么？	(8)
9. 什么是混合性痴呆？	(9)
10. 什么是早老性痴呆？	(9)
11. 什么是帕金森病性痴呆？	(10)
12. 什么是肝豆状核变性痴呆？	(11)
13. 什么是特发性基底神经节钙化性痴呆？	(12)
14. 阿尔茨海默病的发病机制是什么？	(13)
15. 血管性痴呆的发病机制是什么？	(14)
16. 老年痴呆的中医病因病机是什么？	(15)
17. 阿尔茨海默病的病理特征是什么？	(15)

18. 血管性痴呆的病理特征是什么?	(16)
19. 您知道老年痴呆病的发病形势吗?	(17)
20. 痴呆时脑的生化有何改变?	(18)
21. 学习记忆的神经基础是什么?	(20)
22. 何为脑的老化?	(21)
23. 老年痴呆就是指老年性痴呆吗?	(22)
24. 老年痴呆有可能传染吗?	(22)
25. 老年痴呆有可能遗传吗?	(23)
26. 脑老化的良性记忆减退与老年痴呆早期怎么鉴别?	(25)
27. 很久以前的事都能记起来说明记忆力不差吗?	(26)
28. 痴呆病人的寿命有多长?	(27)
29. 痴呆与谵妄有什么区别?	(28)
30. 痴呆与抑郁症有什么区别?	(28)
31. 白痴和痴呆如何区别?	(30)
32. 老年痴呆易发生哪些并发症?	(30)
33. 如何区别痴呆的真假?	(32)
34. 老年痴呆能否治愈?	(32)
二、老年痴呆的致病因素	(35)
1. 哪些原因可以导致老年痴呆病人的死亡?	(35)
2. 哪些人易患老年痴呆?	(36)
3. 哪些疾病易引起老年痴呆?	(37)
4. 哪些因素与血管性痴呆的发生有关?	(38)
5. 哪些因素与老年性痴呆的发生有关?	(39)
6. 吸烟能引起老年痴呆吗?	(39)

7. 喝酒能引起老年痴呆吗?	(40)
8. 使用铝制炊具是否会引起痴呆?	(41)
9. 微量元素对痴呆起什么作用?	(43)
10. 年龄与痴呆有什么关系?	(44)
11. 性别差异与老年性痴呆有什么关系?	(45)
12. 文化程度与痴呆有何关系?	(46)
13. 职业与痴呆是否密切相关?	(47)
14. 性格与痴呆有什么关系?	(47)
15. 脑外伤会引起痴呆吗?	(48)
16. 疯牛病会引起痴呆吗?	(49)
17. 性病与痴呆是否有关?	(50)
18. 羊癫风会引起痴呆吗?	(51)
19. 肿瘤与痴呆的关系如何?	(52)
20. 营养缺乏与痴呆关系大不大?	(53)
21. 甲状腺疾病会引起痴呆吗?	(54)
22. 脑部感染可能引起痴呆吗?	(56)
23. 糖尿病与痴呆有什么关系?	(57)
24. 高血压与痴呆的关系如何?	(58)
25. 肺部疾病会引起痴呆吗?	(59)
26. 慢性肾功能衰竭是否与痴呆有关系?	(60)
27. 肝脏病与痴呆有什么关系?	(61)
28. 心脏病会引起痴呆吗?	(63)
29. 红斑狼疮与痴呆的关系如何?	(64)
30. 脑积水能引起痴呆吗?	(65)
31. 煤气中毒是否会引起痴呆?	(66)

32. 药物能引起痴呆吗?	(67)
33. 电解质紊乱与痴呆有关系吗?	(70)
34. 脑室周围的白质病变与痴呆的关系怎样?	(71)
35. 神经递质与老年痴呆有什么关系?	(71)
36. 调节雌激素水平对老年痴呆有何影响?	(72)
37. 阿尔茨海默病与自由基的关系如何?	(75)
38. 阿尔茨海默病与褪黑素缺乏有什么关系?	(76)
39. 金属中毒能引起痴呆吗?	(76)
40. 有机磷农药中毒是否会引起痴呆?	(79)
41. 血卟啉病是否会引起痴呆?	(80)
42. 放射性脑病与痴呆的关系如何?	(80)
43. 缺氧性脑病与痴呆的关系是什么?	(81)
44. 脊髓小脑变性能诱发痴呆吗?	(82)
45. 高脂血症对老年痴呆有何影响?	(83)
三、老年痴呆的临床知识	(84)
1. 老年痴呆分哪几类?	(84)
2. 痴呆的临床表现?	(85)
3. 出现哪些症状是老年痴呆的先兆?	(91)
4. 血管性老年痴呆有什么特点?	(95)
5. 哪些疾病易导致老年痴呆?	(95)
6. 营养缺乏会引起痴呆吗?	(96)
7. 为什么帕金森病也会出现痴呆?	(97)
8. 糖尿病与痴呆关系如何?	(97)
9. 慢性支气管炎和肺气肿会引起痴呆吗?	(98)
10. 心脏病会引起痴呆吗?	(99)

11. 铜代谢发生问题会引起痴呆吗?	(100)
12. 煤气中毒是否会引起痴呆?	(100)
13. 老年抑郁症是否会引起痴呆?	(101)
14. 匹克病痴呆是怎么回事?	(102)
15. 血管性痴呆与老年性痴呆有何不同?	(102)
16. 老年人正常脑老化与老年痴呆有何不同?	(104)
17. 中医对老年痴呆病如何辨证论治?	(105)
18. 测定脑电流检查有何价值?	(108)
19. 痴呆查脑电图有意义吗?	(109)
20. 老年痴呆大脑影像学诊断有何价值?	(110)
21. 老年痴呆的辅助检查有哪些?	(111)
22. 老年痴呆的最新检查方法有哪些?	(112)
23. 如何诊断老年痴呆?	(113)
24. 老年痴呆的简易检测法是什么?	(115)
四、老年痴呆的防治	(117)
1. 老年人服药的注意事项?	(117)
2. 治疗老年痴呆的药物有哪些?	(119)
3. 银杏叶能治疗痴呆吗?	(124)
4. 雌激素能预防痴呆发生吗?	(125)
5. 非激素类药物的抗炎药能对抗痴呆吗?	(125)
6. 治疗老年痴呆的最新药物有哪些?	(126)
7. 阿尔茨海默病的治疗	(128)
8. 血管性痴呆的治疗	(136)
9. 针灸为何能健脑,防治老年痴呆?	(139)
10. 耳穴疗法可以健脑,预防老年痴呆吗?	(140)

11. 针灸验方治疗老年痴呆 (141)
12. 穴位注射疗法 (142)
13. 按摩有益智健脑作用吗? (142)
14. 怎样给老年痴呆病人进行颜面部健脑按摩? (143)
15. 眼部健脑按摩 (144)
16. 怎样给老年痴呆病人进行鼻部健脑按摩? (145)
17. 怎样给老年痴呆病人进行耳部健脑按摩? (145)
18. 怎样给老年痴呆病人进行颈、肩部按摩? (146)
19. 怎样给老年痴呆病人进行躯干部按摩? (147)
20. 怎样给老年痴呆病人进行手部健脑按摩? (147)
21. 怎样给老年痴呆病人进行足部健脑按摩? (148)
22. 怎样做健脑自我保健按摩? (149)
23. 怎样做益智手指操,防治老年痴呆? (151)
24. 给老年痴呆病人按摩要注意哪些事项? (152)
25. 如何用音乐疗法治疗老年痴呆? (153)
26. 气功疗法治疗老年痴呆 (154)
27. 中老年人练气功有哪些注意事项? (156)
28. 怎样做禅密生慧功? (158)
29. 怎样做五色内视功? (160)
30. 怎样做形象控制记忆功? (162)
31. 怎样做吐纳记忆功? (163)
32. 怎样做真气运行功? (164)
33. 怎样做强壮功来健脑强身,防治老年痴呆? (166)
34. 怎样为老年人创造良好的心理环境? (168)
35. 怎样给老年痴呆病人进行心理治疗? (168)

-
36. 不良的情绪刺激与老年发病有关吗? (169)
37. 食物疗法能够健脑,延缓老年痴呆病情的进展吗?
..... (170)
38. 怎样制作益智药膳? (171)
39. 常用益智健脑汤有哪些? 怎样制作? (173)
40. 常用的益智健脑粥有哪些? 怎样制作? (176)
41. 怎样制作益智健脑茶? (180)
42. 常用的益智健脑菜肴怎样制作? (183)
43. 老年痴呆的食疗选方 (186)
44. 哪些食物有健脑作用? (187)
45. 亮光疗法治疗老年痴呆睡眠与行为障碍 (187)
46. 老年人可以通过哪些体育运动来防治老年痴呆?
..... (188)
47. 太极拳有健脑益智作用吗? (189)
48. 怎样做六分钟健脑操来防治老年痴呆? (190)
49. 怎样做单侧健脑操来健脑增智,防治老年痴呆? (194)
50. 怎样做手指操来延缓老年痴呆病情的发展? (196)
51. “梳头”可以健脑吗? (198)
52. 怎样做头项转动操来健脑益智,延缓老年痴呆? (199)
53. 怎样通过“嘴”的运动来健脑益智? (201)
54. 为什么“笑”对大脑有这样强烈的兴奋作用呢? (202)
55. 怎样利用“鼻子”来健脑? (203)
56. 怎样利用“耳朵”的运动来健脑? (204)
57. 老年痴呆病人怎样通过床上运动来改善体质? (204)
58. 脑卒中痴呆病人如何进行主动运动? (206)

59. 脑卒中痴呆病人怎样进行被动运动?	(206)
60. 防治老年痴呆食疗方中常用的中药有哪些?	(207)
61. 中药回春饮的作用是什么?	(212)
62. 老年痴呆中医实用验方	(213)
五、老年痴呆的食疗	(220)
1. 多吃豆类及豆制品有健脑,预防老年痴呆的作用吗?	(220)
2. 多吃粗杂粮有健脑,预防老年痴呆的作用吗?	(221)
3. 多吃麦类食物有健脑作用吗?	(222)
4. 多吃鱼类食品有健脑作用吗?	(224)
5. 吃鸡蛋对健脑有好处吗?	(226)
6. 多吃哪些水果对健脑和老年痴呆病人有益处?	(227)
7. 多吃核桃有健脑作用吗?	(230)
8. 花生的健脑作用	(231)
9. 杏及杏仁的健脑作用	(232)
10. 栗子的健脑作用	(233)
11. 芝麻的健脑作用	(233)
12. 枣的健脑作用	(234)
13. 桑椹的健脑作用	(235)
14. 芡实的健脑作用	(236)
15. 莲子的健脑作用	(237)
16. 芹菜的健脑作用	(238)
17. 银耳的健脑作用	(239)
18. 如何自制八宝银耳?	(239)
19. 木耳的健脑作用	(240)

20. 香菇的健脑作用	(241)
21. 金针菜的健脑作用	(242)
22. 黄花菜的健脑作用	(242)
23. 茯苓的健脑作用	(243)
24. 茶的健脑作用	(244)
25. 适量饮葡萄酒有健脑作用吗?	(245)
26. 味精有健脑作用吗?	(246)
27. 哪些炊食具对智力有损害作用?	(247)
28. 哪些食品对智力有损害作用?	(248)
29. 如何饮食营养防治痴呆症?	(250)
30. 老年痴呆如何选用食用油脂?	(250)
31. 老年痴呆病人需要补充哪些矿物质和微量元素?	(251)
32. 中老年人智力减退有哪些因素?	(251)
33. 人老了就糊涂了吗?	(253)
34. 中老年人的智力结构有什么优势?	(255)
六、家庭护理知识	(256)
1. 如何健脑?	(256)
2. 绘画、书法有健脑益智作用吗?	(257)
3. 多听音乐可以健脑吗?	(259)
4. 打麻将可以健脑吗?	(260)
5. 如何用“猎新法”益智健脑?	(261)
6. 怎样用“瑜珈天地操”和“超觉静思法”健脑益智?	(262)
7. 怎样用“呼吸法”健脑益智?	(263)
8. 老年人心理衰老有哪些表现?	(264)

-
9. 怎样自我评估心理衰老? (265)
10. 老年人性格有何特征? (266)
11. 老年痴呆病人老是爱忘事怎么办? (267)
12. 老年痴呆病人喜怒无常怎么办? (268)
13. 老年痴呆病人失语怎么办? (269)
14. 老年痴呆病人爱游荡怎么办? (270)
15. 睡眠不好怎样处理? (271)
16. 老年痴呆病人抑郁怎么办? (272)
17. 老年痴呆病人紧张恐惧怎么办? (273)
18. 老年痴呆病人出现幻觉怎么办? (274)
19. 老年痴呆病人兴奋不安、伤人毁物怎么办? (275)
20. 老年痴呆病人想自杀怎么办? (276)
21. 老年痴呆病人木僵怎么办? (278)
22. 老年痴呆病人抽搐怎么办? (280)
23. 老年痴呆病人拒食怎么办? (280)
24. 老年痴呆病人吃异物怎么办? 吃了异物如何处理?
..... (281)
25. 老年痴呆病人便秘怎么办? (283)
26. 老年痴呆病人尿失禁怎么办? (284)
27. 老年痴呆病人排尿困难怎么办? (285)
28. 老年痴呆病人总把破烂捡回家怎么办? (286)
29. 老年痴呆病人爱吃脏物、剩菜怎么办? (287)
30. 老年痴呆病人吞咽困难、饮水呛咳怎么办? (288)
31. 老年痴呆病人呕吐怎么办? (289)
32. 老年痴呆病人骨折怎么办? (290)

-
33. 老年痴呆病人发热怎么办? (292)
34. 老年痴呆病人皮肤烫伤怎么办? (293)
35. 如何安排痴呆病人的生活环境? (293)
36. 与老年痴呆病人进行语言交流要注意些什么? (294)
37. 老年痴呆病人夜间不睡觉怎么办? (295)
38. 老年痴呆病人拒绝进食怎么办? (296)
39. 老年痴呆病人拒绝服药怎么办? (297)
40. 痴呆病人如何进行智力锻炼? (298)
41. 痴呆病人如何进行记忆锻炼? (299)
42. 老年痴呆病人的家庭调护有哪些内容? (300)
43. 怎样帮助老年痴呆病人保持口腔卫生? (307)
44. 怎样给活动不便的老年痴呆病人洗头? (308)
45. 怎样给瘫痪的老年痴呆病人擦澡? (309)
46. 怎样给瘫痪的老年痴呆病人换衣服? (309)
47. 怎样给瘫痪的老年痴呆病人换床单? (310)
48. 怎样给瘫痪、长期卧床的老年痴呆病人翻身? (311)
49. 老年痴呆病人如何防止褥疮? 生了褥疮如何护理?
..... (312)
50. 对需要长期留置导尿管的老年痴呆病人应怎样护理?
..... (314)
51. 如何照料老年痴呆病人的饮食? (314)
52. 怎样给老年痴呆病人鼻饲? (315)
53. 怎样在家中为老年痴呆病人输氧? (316)
54. 在家中可以给老年痴呆病人做哪些检查? (318)
55. 家中可采取哪些消毒方法? (321)