

老年痴呆

预防与治疗129问

LAONIAN CHIDAI YUFANG YU ZHILIAO 129 WEN

主编 林傲梵 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

简便实用的预防方法

最新最权威的治疗方案

医学专家为您答疑解惑

一书在手，防治无忧

献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书

老年痴呆预防与 治疗 129 问

LAONIAN CHIDAI YUFANG YU ZHILIAO 129 WEN

主 编	林傲梵	谢英彪	
编 者	卢 岗	周明飞	虞丽相
	卞玉凡	陈泓静	金泰勋
	黄志坚	宋雁宾	刘欢团
	夏 天	马学华	陈兵阳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

老年痴呆预防与治疗129问 / 林傲梵, 谢英彪主编. —北京:
人民军医出版社, 2013. 6

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-6418-1

I. ①老… II. ①林… ②谢… III. ①老年痴呆症—防治—
问题解答 IV. ①R592-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第023261号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 聂翠蓉 刘婉婷 责任审读: 周晓洲

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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.75 字数: 148千字

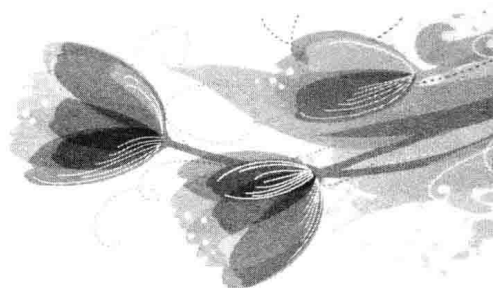
版、印次: 2013年6月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 22.00元

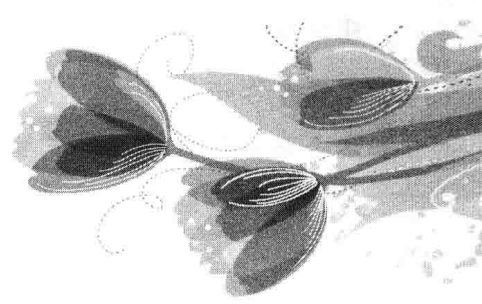
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以专家答疑形式首先介绍了老年痴呆的病因、临床表现和诊断知识，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和中医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，着重选答患者经常询问医师的问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围，习惯上称之为正常范围。超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以认为是亚健康状态。

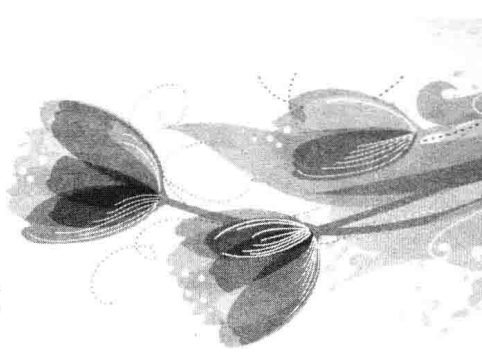
《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断作了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可

能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和中医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医师的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向病人介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2012年10月



目 录

一、看清老年痴呆的真面目	1
1. 什么是痴呆	1
2. 什么是脑变性疾病引起的痴呆	2
3. 什么是血管性痴呆	4
4. 什么是混合性痴呆	5
5. 老年人大脑衰老和智能衰退有什么特点	5
6. 如何判断老年人有无痴呆	9
7. 老年痴呆患者有什么病理改变	10
8. 老年痴呆的发生率如何	12
9. 老年痴呆的病因是什么	14
10. 老年痴呆有何症状表现	16
11. 老年痴呆的早期信号有哪些	17
12. 老年痴呆的记忆障碍有什么特点	19
13. 老年痴呆的语言障碍有什么特点	21
14. 老年痴呆的认知功能障碍包括哪些内容	21
15. 老年痴呆可分为几类	22

16. 老年痴呆可分为几级	23
17. 血管性痴呆有几种不同类型	24
18. 老年痴呆会不会遗传	24
19. 如何根据临床症状诊断老年痴呆	25
20. 如何通过实验室检查诊断老年痴呆	26
21. 老年痴呆有无简易的测试方法	28
22. 什么是智力测定量表	30
23. 如何鉴别老年人良性健忘与老年痴呆	34
24. 如何鉴别老年痴呆与帕金森病	37
25. 如何鉴别老年痴呆与假性痴呆	38
26. 如何鉴别老年痴呆与模拟痴呆状态	40
27. 如何鉴别老年痴呆与多发梗死性痴呆	40
28. 记忆力减退是不是老年痴呆的先兆症状	41
二、起居养生防治老年痴呆	43
29. 老年痴呆患者的起居有哪些注意要点	43
30. 老年痴呆患者如何做好四季起居调养	45
31. 如何做好老年痴呆患者的日常生活护理	46
32. 如何做好老年痴呆患者的安全护理	47
33. 如何做好老年痴呆患者的精神症状护理	48
34. 护理老年痴呆患者要注意什么	49
35. 老年痴呆患者拒食怎么办	50
36. 老年痴呆患者拒绝用药怎么办	52
37. 如何护理合并肺感染的老年痴呆患者	53
38. 如何护理合并压疮的老年痴呆患者	54
39. 如何照顾老年痴呆患者的个人卫生	56
40. 老年痴呆患者如何进行口腔护理	57

41. 如何护理有睡眠障碍的老年痴呆患者	58
42. 老年痴呆患者的康复护理包括哪些内容	58
三、合理饮食防治老年痴呆	60
43. 食物疗法防治老年痴呆的机制是什么	60
44. 老年人的饮食原则是什么	61
45. 防治老年痴呆的常用食物有哪些	64
46. 防治老年痴呆的常用药膳原料有哪些	69
47. 防治老年痴呆的茶饮有哪些	77
48. 防治老年痴呆的药酒有哪些	79
49. 防治老年痴呆的米粥有哪些	80
50. 防治老年痴呆的汤羹有哪些	81
51. 防治老年痴呆的菜肴有哪些	83
52. 防治老年痴呆的主食有哪些	87
53. 防治老年痴呆的点心有哪些	87
四、经常运动防治老年痴呆	90
54. 体育疗法防治老年痴呆的机制是什么	90
55. 体育疗法防治老年痴呆的原则是什么	91
56. 如何散步防治老年痴呆	93
57. 如何慢跑防治老年痴呆	95
58. 如何做健脑体操防治老年痴呆	96
59. 如何做健脑手指操防治老年痴呆	97
60. 练习太极拳防治老年痴呆的机制是什么	98
61. 如何练习太极拳防治老年痴呆	100
62. 练习太极拳要注意什么	101
63. 健身球疗法防治老年痴呆的机制是什么	102

64. 如何练习健身球防治老年痴呆	104
65. 气功防治老年痴呆的机制是什么	106
66. 气功疗法的基本方法有哪些	109
67. 防治老年痴呆如何练习大、小周天功	114
68. 防治老年痴呆如何练习九转还丹功	116
69. 防治老年痴呆如何练习六妙法门	117
70. 防治老年痴呆如何练习慧功	118
71. 防治老年痴呆如何练习八段锦	120
72. 防治老年痴呆如何练习道家养生长寿术	123
73. 练气功要注意什么	128
五、心理调适防治老年痴呆	129
74. 老年痴呆患者的心理护理包括哪些内容	129
75. 老年痴呆如何进行心理康复治疗	130
76. 娱乐疗法防治老年痴呆的机制是什么	131
77. 娱乐疗法防治老年痴呆要注意什么	131
78. 如何用音乐疗法防治老年痴呆	132
79. 如何用舞蹈疗法防治老年痴呆	133
80. 如何用书画疗法防治老年痴呆	135
81. 如何用花卉疗法防治老年痴呆	136
82. 如何用读书疗法防治老年痴呆	137
83. 与老年痴呆患者交流的艺术	139
六、治疗老年痴呆西医如何用药	141
84. 老年痴呆常用哪些药物治疗	141
85. 血管性痴呆常用哪些药物治疗	143
86. 多奈哌齐是如何治疗老年痴呆的	144

87. 石杉碱甲是如何治疗老年痴呆的	145
88. 加兰他敏是如何治疗老年痴呆的	146
89. 脑复康是如何治疗老年痴呆的	147
90. 银杏叶制剂是如何治疗老年痴呆的	147
91. 钙拮抗药是如何治疗老年痴呆的	149
92. 抗氧化剂是如何治疗老年痴呆的	150
93. 非甾体抗炎药是如何治疗老年痴呆的	151
94. 雌激素对老年痴呆有治疗作用吗	151
95. 神经营养因子是如何治疗老年痴呆的	152
96. 老年痴呆患者如何应用镇静药和抗抑郁药	153
97. 血管性痴呆的治疗原则是什么	156

七、治疗老年痴呆中医如何用药

158

98. 中医是如何认识老年痴呆的	158
99. 中医对髓海不足型老年痴呆如何治疗	160
100. 心虚型老年痴呆中医如何治疗	163
101. 脾虚型老年痴呆中医如何治疗	164
102. 肝虚型老年痴呆中医如何治疗	165
103. 心脾两虚型老年痴呆中医如何治疗	166
104. 肝肾亏虚型老年痴呆中医如何治疗	166
105. 脾肾阳虚型老年痴呆如何治疗	168
106. 痰阻血瘀型老年痴呆应如何治疗	169
107. 痰浊蒙蔽型老年痴呆中医如何治疗	170
108. 瘀血阻滞型老年痴呆中医如何治疗	172
109. 心肝火旺型老年痴呆如何治疗	174
110. 针刺疗法防治老年痴呆的机制是什么	175
111. 防治老年痴呆的针刺方法有哪些	177



112. 针刺治疗老年痴呆要注意什么	178
113. 耳针防治老年痴呆的机制是什么	179
114. 防治老年痴呆的常用耳穴有哪些	180
115. 防治老年痴呆的耳针操作方法有哪些	181
116. 按摩防治老年痴呆的机制是什么	182
117. 防治老年痴呆如何做头面按摩	183
118. 防治老年痴呆如何做五官按摩	185
119. 防治老年痴呆如何做躯体按摩	186
120. 防治老年痴呆如何做腧穴按摩	188
121. 防治老年痴呆如何做脊背捏拿	190
122. 按摩法防治老年痴呆要注意什么	191
八、如何预防老年痴呆	193
123. 如何预防老年痴呆的发生	193
124. 如何预防血管性痴呆的发生	195
125. 中年人如何预防老年痴呆	196
126. 老年人如何预防老年痴呆	196
127. 预防痴呆的方法有哪些	198
128. 卵磷脂在预防老年痴呆中是否有意义	199
129. 如何预防小脑萎缩和老年痴呆症	200

中医学认为，痴呆是以呆、傻、愚、笨为主要表现的一类病，又称呆病或痴病。痴呆这一病名，古代中医书籍中很早就有论述。例如明代医家张景岳在其《景岳全书·杂证谟》有“癫狂痴呆”专论，对痴呆的病因、病机、症状和治法都有较详细论述。到了清代，有关痴呆的论述就更为详尽，例如陈士铎在《辨证录》中有“呆病门”，专门论述呆病的病因、病机、临床症状和治疗方法。到了近代，中医对痴呆进行了广泛的研究，痴呆的病名也逐渐和西医的有关论述相认同，即痴呆是以智力减退为特征的一类疾病。

2. 什么是脑变性疾病引起的痴呆

老年痴呆根据其病因主要分为脑变性疾病引起的痴呆（阿尔茨海默病）、脑血管病引起的痴呆、混合型痴呆三大类。

脑变性疾病引起的痴呆主要是指阿尔茨海默病。1907年，一位名叫阿尔茨海默的医学家，首先报道了一组65岁以下的患者由于大脑变性而发生的进行性痴呆，以后为了纪念他，把这类疾病命名为阿尔茨海默病，又称为阿尔茨海默病性痴呆。

阿尔茨海默病是一种发生在老年期或老年前期的慢性、进行性痴呆。主要的病理变化是大脑皮质广泛的、弥漫性萎缩，即脑变性。

阿尔茨海默病病程长，病情逐年加重，症状表现大致分成三个阶段。

第一阶段是发病的早期，大致1~3年。主要表现是记忆力下降。最早出现的是学习新知识困难，对一些事情“记的不如忘的快”，由于记忆力差而影响工作，不能完成新任务，逐渐连原来熟悉的工作也难以完成。严重时，日期记不住，去拿东

西时会忘记要拿什么，烧开水时会因忘记了而烧干水壶，出门时会因不记得刚走过的路而迷路。但是，生活料理基本正常。

脑电图及脑部CT检查多为正常。智能测查常可以发现记忆力明显下降。

第二阶段病程较长，一般在病后2~10年。此阶段记忆力下降更为明显，不仅不记得最近发生的事情，甚至远期记忆也明显下降，无法正确地回忆以往生活中发生的重大事件，如哪年结婚的、孩子的生日、事业上的成功等等。认识、判断能力也发生严重障碍，不知道当前的年、月、日，不知季节；不会随冷暖而更换衣服，不会穿衣及鞋袜，严重时大小便不知入厕；不认识同事及邻居，分不出男女性别，甚至连亲人及镜子中的自己是谁也不认识。思维混乱，说话时答非所问，文不对题，别人难以理解他要表达的内容是什么。此阶段已基本无法料理自己的生活。

行为、性格及人格障碍也是此阶段病变的特点。有的患者终日无事忙，无目的的徘徊，收集废物，无原因的傻笑；有的患者则活动少，呆坐一隅，对周围任何事物不关心；有的患者焦虑不安，甚至不分白天黑夜地吵闹不休；也有的患者出现四肢痉挛、动作不灵活等神经系统的症状。

脑电图检查可见到慢波明显增多。脑部CT检查常可发现脑室增大、脑沟增宽、皮质轻度萎缩等异常。智能测查提示记忆力、定向能力、思维判断能力都明显降低。

第三阶段为晚期阶段，一般在发病8~12年。主要呈现极明显的智能障碍，患者与周围环境已无法正常接触，语言支离破碎、毫无意义，多数患者表情淡漠，终日少语少动，可出现肢体强直、挛缩，步态不稳，约有1/3的患者会发生癫痫大发作，生活完全不能自理。

脑电图检查可见到全面的慢波化、重度异常。脑部CT检查可发现广泛的脑萎缩。记忆及智能测查已无法进行。

从以上三个阶段的病情发展可以看出，阿尔茨海默病是一种由于大脑皮质全面的弥漫性萎缩，高级神经系统功能的全面障碍而导致记忆力、言语、认识功能、计算力、理解力、判断力、情感以及性格、意志力等智能全面低下，严重影响老年人生活质量的疾病。目前尚无确切的治疗方法，因此必须认识早期症状，尽早发现，及时治疗。

3. 什么是血管性痴呆

血管性痴呆是指各种原因引起的脑血管供血障碍所致的痴呆。发病年龄多在50—60岁，以男性为多，半数以上患者有高血压病、高脂血症、动脉粥样硬化病史。这是由于血管性痴呆发生多在心脑血管疾病之后，而心脑血管疾病以男性患者为多。本病病情发展迅速，病史中有反复多次的中风发作，多在脑卒中后不久即发生痴呆。病情呈阶梯样进展，即中风每发作一次痴呆症状加重一次。

根据病理形态可将血管性痴呆分为三型。第一型为弥散缺血型，分为完全梗死或不完全梗死、分水岭梗死等。第二型为多发性梗死。第三型为重要部位的梗死，如海马回、丘脑及额叶的梗死。

血管性痴呆的患者早期表现为情绪易激动、头痛、失眠或嗜睡、心悸，以及肢体麻木、偏瘫、语言障碍等脑卒中的症状和体征，继而出现记忆力明显减退，理解能力及分析综合能力也有一定程度的障碍，但患者对自己所患疾病仍保持有一定的认识能力，定向力一般也相对保持较完整，属于局限性痴呆的

表现。随着脑血管供血障碍的改善，痴呆的表现也有可能有所减轻。脑CT或磁共振检查可查到脑梗死或脑出血病灶。

* 4. 什么是混合性痴呆

同时存在有脑变性引起的痴呆和血管性痴呆的症状，有时鉴别很困难。

据欧美各国统计：脑变性疾病引起的阿尔茨海默病占50%以上，脑血管病引起的血管性痴呆占15%~20%，二者同时存在的混合性痴呆占15%~20%。据日本的统计资料：阿尔茨海默病占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%。我国27个城乡的普查资料表明：60岁以上老年人中血管性痴呆的患病率为324/10万人口，阿尔茨海默病为238/10万人口；血管性痴呆的患病率城市高于农村，阿尔茨海默病正相反，农村多于城市。

* 5. 老年人 大脑衰老和智能衰退有什么特点

所有的生物，随着时间的推移，其整个生命历程总是可以划分为生长期、成熟期、衰老期3个阶段。老年人衰老，可以表现在皮肤的衰老、运动系统的衰老、内脏功能的衰老等，其中大脑的衰老更为突出。

人脑总重量从40岁起开始减轻，60岁以后变化逐渐明显，大脑皮质不断萎缩，脑室扩大，脑脊液增多，70岁以后人脑总重量减轻的速度骤然加快，到80岁以后平均可减少90克。老年人与青年人相比，大脑总重量可减少20%~30%。化学分析表明，人到60岁以后大脑组织中总蛋白、卵磷脂、磷酸盐等明显

减少，而含硫脂质、脂褐素等增加，同时，脑细胞数目可减少35%~40%。随着年龄增加，大脑的神经细胞数目减少，重量减少，即出现脑的萎缩。多数学者认为，男性一般从50岁开始发生脑萎缩，女性则从40岁就开始发生脑萎缩；并且年龄越大脑萎缩现象越明显，男性大约每22年增加1倍，女性约每17年增加1倍。可见，脑萎缩的进程以女性较男性更为显著。

人的大脑包括左右两个半球，大脑半球表面凹凸不平，有很多深浅不同的沟裂。沟裂之间的隆起，称之为“脑回”。在脑半球的内侧面，有一个部分叫海马回。海马回与智能有着极密切的关系，它在记忆过程中起着关键作用。有研究表明，智能衰退是因神经细胞减少所致，少量的神经细胞减少就会导致智能衰退；老年人的记忆能力降低，与海马回的神经细胞显著减少，出现海马回萎缩有关。

大脑衰老最突出的外在表现是智能衰退。智能包括晶态智能和液态智能两个方面。晶态智能是智能的一部分。它是指后天获得的智能，例如对知识、词汇的认识和理解力等，与知识、文化和经验的积累有关，成年后，这些能力随着年龄增长不但不衰退，反而有所提高，直到70岁或80岁以后才出现衰退。液态智能是智能的另一个方面。它与神经的生理结构和功能有关，而与知识和文化背景关系较少。液态智能包括知觉整合能力、近事记忆力、思维敏捷度以及注意力、反应速度等。这些能力在成年期达到高峰。随着年龄增长，液态智能较早出现衰退，而且衰退速度也较快。

因此，老年人的记忆力、思考力、判断力都有所下降。据测验，60—69岁的人与20—29岁的人相比，数字背诵的能力一般下降12%，句子背诵的能力下降约21%，短文的全部背诵能力下降40%，对话的记忆力则下降55%。但是，老年人对于印象深