

# 早干预早治疗 远离老年痴呆

9月21日是世界老年痴呆日,也称“世界阿尔茨海默病日”。老年痴呆,顾名思义,是老年人群中常见的一种痴呆性疾病,患病后表现为记忆、认知、语言、行动等能力衰退,极大地影响了老年人的身体健康和生活质量。如何认识老年痴呆?怎样预防和治疗早期老年痴呆?近日,国药东风总医院老年医学科主任陈欣对此作了介绍。 ■记者 吕鑫



## 与年龄密切相关,发病率逐年升高

王奶奶今年81岁,最近出门总是忘记带钥匙,有几次还走错单元门,后来渐渐就不愿出门了。

在去年热播的电视剧《都挺好》中,著名演员倪大红饰演的苏大强在剧中一度记不起女儿住哪个小区,坐出租车不知何时下车,认不清窗外的房子,甚至不认识自己的女儿苏明玉……陈欣介绍,王奶奶和苏大强的这种情况都属于老年痴呆的表现。近年来,老年痴呆的发病率正逐年升高。

陈欣表示,老年痴呆的发病率与年龄密切相关。随着人类寿命的延长及我国人口老龄化趋势的增强,老年痴呆在我国的患病率正逐年提升。有数据统计,目前中国痴呆症患者超过500万人(占世界1/4),其中65岁以上人群发病率为5%,80岁以上发病率超过30%。预计到2050年,中国痴呆患者将超过2000万;75岁以上老人10%患有智能障碍,85岁以上的老人中1/3为失智老人。

## 多由记忆力减退开始,症状逐步加重

陈欣介绍,老年痴呆按症状的严重程度不同可分为轻度痴呆、中度痴呆和重度痴呆三个阶段。一般轻度痴呆主要是指发病2-4年,病人症状表现为记忆力减退,特别是对近事遗忘现象比较明显,往往对时间久远的事情能够记忆犹新,对新近发生的事情却失去记忆,常体现为“丢三落四”、“说完就忘”,一遍遍地问同样的问题等。所以,轻度痴呆阶段也往往被称作遗忘阶段。这个阶段的患者还可能出现判断力下降,不能处理复杂事务,对以前喜欢的一些事情失去兴趣等。

中度痴呆一般是指发病2-10

年,症状表现为时间、定向困难,在街上徘徊、迷路;日常生活动作遗忘,不能正常地穿衣、刷牙;认不出亲密的朋友和家人;言语词汇少,命名困难、逻辑混乱等,所以也被称作糊涂阶段。

重度痴呆一般指发病6-15年,也叫衰退阶段,这个阶段的患者认知功能、言语、进食、运动功能出现全面衰退,完全依赖照护者,记忆力丧失,仅存片段的记忆;日常生活不能自理。

陈欣表示,老年痴呆对老年朋友的健康具有很大危害,应尽早发现尽早干预。

## 画钟测试是简单易行的检测办法

陈欣介绍,由于老年痴呆的发生在初始阶段具有渐进性和隐蔽性,不容易直接发现,所以可以采用画钟测试这种办法来检测老人是否患有老年痴呆。

具体方法为,测试前准备好纸和笔,要求接受测试的老人画出某个特定时间点的时钟图,根据老人完成的时间和准确度来判断他是否出现认知能力下降。一般来说,能够正确画出表壳,同时准

确标注时间指针的老人,认知能力水平属于正常;无法正常完成画钟测试,或者完成效果较差,则考虑患者认知能力水平下降,需要及时就医检查。

除了画钟测试之外,医院也会从老年人的日常生活自理能力,知觉、情感、意志力人格等精神行为是否正常,认知功能是否存在障碍等方面来判断老年人是否患有老年痴呆以及痴呆的程度。

## 老年痴呆应早干预早治疗

根据痴呆发生的原因,老年痴呆一般可分为中枢神经系统变性疾病引起的老年痴呆和非变性病引起的痴呆。前者多与遗传因素及年龄增加有关,后者则多因血管性疾病、占位性病变、脑外伤、内分泌代谢障碍、中毒、缺氧引起。所以非变性痴呆可以通过预防相关疾病来进行早期预防和干预。

“不吸烟、不饮酒、不熬夜,养成良好的生活习惯;预防高血压、高血脂、糖尿病,控制常见慢性疾病,是预防血管性痴呆的重要防线。”陈欣表示。

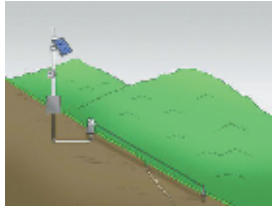
除此之外,预防头部外伤,多读书多学习,适当的认知训练、体能锻炼,保持愉悦的心情,都可以较好地预防老年痴呆。

针对已经患有老年痴呆疾病的早期患者,陈欣介绍,可通过多陪伴,改善老年患者生活环境,减少其孤独郁闷情绪的发展;引导老人多听音乐、晒太阳,注重患者饮食,少吃油腻食物或动物内脏,多吃牛奶、核桃、豆制品等富含蛋白质的食品、新鲜的蔬菜和水果,补充维生素B12、叶酸等方式进行一定的干预和治疗,减缓病情发展。

# 地质灾害科普:监测设施要保护

监测是重要的地质灾害防治手段,根据监测数据可以对地质灾害稳定状态做出判断和及时发出预警。监测使用的设备种类多样,以下是几种较为常见的监测设备,为保障生命财产安全,请加强保护。

**裂缝计**




安装在滑坡或崩塌明显裂缝处,监测裂缝宽窄变化。

**全球卫星导航系统(GNSS)接收机**



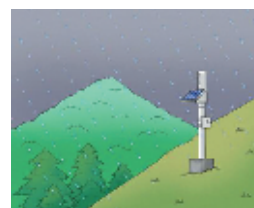
一般在滑坡体上安装多台,滑坡体外安装一台,监测地表变形。

**泥位计**



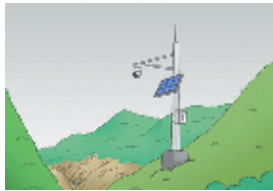
安装在泥石流沟内,通过超声波等探测泥(水)位的变化。

**雨量计**




安装在地质灾害隐患附近,实时监测灾害周边的降雨情况。

**摄像机**



安装在地质灾害隐患附近,通过视频监控地质灾害及周边变化。

**水位计、钻孔测斜仪、含水率监测仪等**



安装在灾害体内部,监测地下水及内部变形,地表一般仅能看到太阳能电池板、机箱等。

监测设备本领大,预警灾害需要它。施工种田应注意,保护设施靠大家。



扫一扫  
为您了解十堰自然资源和规划工作打开一扇窗