

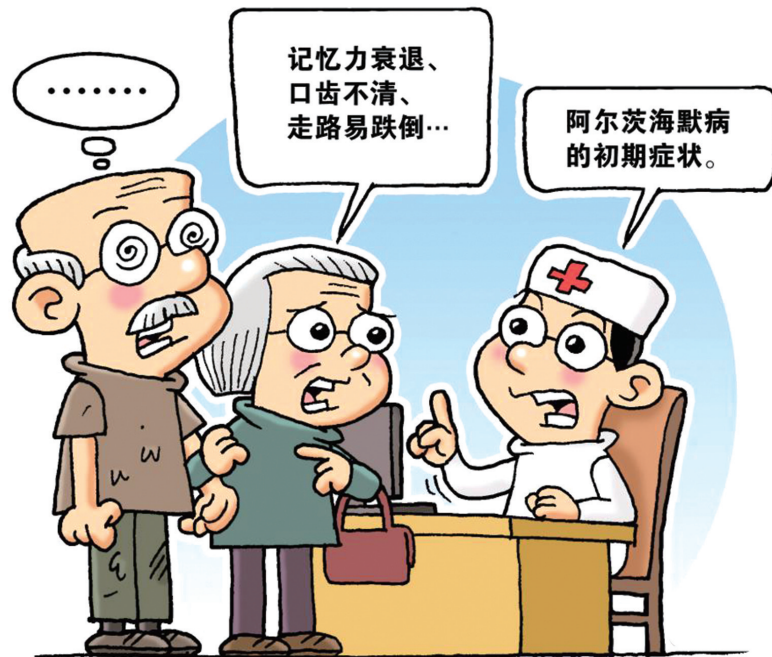


# 别把“痴呆” 当“老糊涂”

## 专家提醒:阿尔茨海默病早筛早治是关键

刚说过的话,转头就忘;出门后不认得回家的路;喜怒无常,时而暴躁,时而冷漠……近年来,我国阿尔茨海默病患者数量持续增长,对于这种疾病,许多人认知不足,当亲人出现反应迟缓、记性差等症状时,常以为只是“年纪大了”,直到生活无法自理时,才意识到问题的严重性。专家表示,及早识别风险信号、早筛早治,有助于延缓阿尔茨海默病患者的疾病进展。

■记者 秦洪涛



图据新华社

## 6旬大爷被确诊为阿尔茨海默病

今年68岁的罗大爷(化姓)退休后本该享受悠闲自在的晚年生活,然而4年前,家人逐渐察觉到他有些“不对劲”。起初,只是随手放置的东西偶尔转身就忘;后来,他连电视遥控器都不会用了;坐公交经常坐过站,一个人漫无目的地闲逛。“我们一直以为这是正常的‘老糊涂’,直到他连熟悉的路都记不住,才意识到问题严重。”家人回忆道。

因罗大爷对往事的记忆依然清晰,这让家人很难将他的表现与阿尔茨海默病联系起来。“我们总是认为,老年痴呆就是什么都不记得了,所以一直没往这方面想。”

今年9月,在家人的陪伴下,罗大爷来到十堰市人民医院神经内科的记忆门诊。神经内科三病区主任陈涛接诊后,经过系统的认知功能量表评估、颅脑核磁共振(海马体明显

萎缩)以及生物标志物检测(结果为阳性),罗大爷被确诊为阿尔茨海默病。“他的情况很典型,近期记忆明显下降,但远期记忆相对保留,这正是阿尔茨海默病早期的特征之一。”陈涛表示。阿尔茨海默病是一种起病隐匿、进展缓慢的神经系统退行性疾病,是我国最常见的痴呆类型,患者已超过1000万人,但因社会认知不足,就诊率非常低。

## 免费筛查 助力早诊早治

2024年,市卫健委委托十堰市人民医院建立市老年痴呆防治指导中心,并成立市老年痴呆防治指导中心专家委员会,由十堰市人民医院党委委员、副院长唐振刚担任主任委员。在唐振刚的带领下,十堰市人民医院正在积极探索建立阿尔茨海默病全周期综合防治体系,从筛查、预防到治疗、照护,持续为患者提供优质服务。

唐振刚说:“我们成立了阿尔茨海默病诊疗多学科MDT团队,包括神经内科、精神心理科、康复科、影像科、检验科、医养中心等多个专业的专家,为患者提供全方位支持。”

为响应国家卫健委和国家中医药局关于在全国组织开展2025年世界阿尔茨海默病月主题宣传活动的通知要求,十堰市人民医院记忆门诊近期提供50个免费血液筛查名额,为65岁以上有记忆减退现象的市民提供阿尔茨海默病早期筛查。唐振刚表示,筛查采用最新的血液生物标志物检测技术,只需抽取少许血,就能检测与阿尔茨海默病相关的生物标志物,比传统检查更便捷、更高效,能有效捕捉疾病早期信号,是实现“早防早治”的重要一环。

虽然阿尔茨海默病目前还无法根治,但随着医学进步,已经有了更多延缓疾病进展的方法。更重要的是,社会对阿尔茨海默病的认识正在不断提高,这也为早发现、早干预创造了更好的环境。

“我们希望通过早期筛查、综合干预和社会支持,让更多患者像罗大爷一样,及时控制病情,留住美好记忆。”唐振刚说。

## 疾病进程的“三个阶段”

陈涛介绍,阿尔茨海默病的发展通常经历三个典型阶段:轻度痴呆、中度痴呆和重度痴呆。早期阶段,患者主要表现为难以记住新的信息,例如刚刚发生的事情、新认识的人、新学的知识等,或者反复询问同一问题、词不达意,判断力下降等。

“这个阶段通常持续3至5年,很多家属误以为是正常的衰老现象,从

而错过了最佳的干预时机。”陈涛表示,罗大爷最初的表现就很典型,远期记忆尚存,但近期记忆明显受损。

随着病情进入中期,患者不仅记不住新信息,连过往的重要经历也逐渐模糊。陈涛解释道:“这个阶段可能持续2至10年,患者会出现语言障碍、视觉空间障碍、情绪波动,甚至出现幻觉、攻击行为等情况,日常生

活需要家属或者专业人员的照顾和监护。”到了晚期,患者几乎丧失所有认知功能,不认识亲人,无法言语、行走,完全依赖他人照护。

“特别要重视的是轻度认知障碍阶段,这是我们干预的‘黄金窗口期’。”陈涛表示,在此阶段进行有效干预,可延缓疾病进展5至7年,显著提升患者后期的生活质量。

## 生活方式与医学干预防治结合

关于阿尔茨海默病的预防,陈涛建议从中年时期就开始注重脑健康。“均衡饮食是关键,推荐地中海饮食模式,多摄入蔬菜、水果、全谷物、鱼类、坚果等食物;每周保持150分钟的中等强度运动,促进血液循环,为大脑提供充足氧气和营养;保证充足睡眠时间,其间,大脑会高效清除代谢废物、修复受损神经细胞。同时,还可以积极参与社交活动和学习新知识,锻炼语言表达和沟通能力,促进大脑思维活跃。”陈涛说,控制高

血压、糖尿病、高脂血症等慢性病也对预防认知下降至关重要。

对于已确诊的患者,十堰市人民医院采用药物与非药物相结合的综合治疗策略。陈涛说:“疾病早期可使用单抗类药物延缓病情发展,中晚期则常用胆碱酯酶抑制剂和兴奋性氨基酸受体拮抗剂等药物,缓解痴呆症状,延缓病情发展。同时,我们非常重视非药物干预,如认知训练、经颅磁刺激、音乐疗法、运动锻炼等。”

在罗大爷的治疗方案中,陈涛团

队定制了个性化的综合干预计划。“除了必要的药物治疗,还为罗大爷安排了经颅磁理疗,并指导家属通过协助其增加社交活动等方式进行干预。”陈涛说。令人欣慰的是,经过近一个月的规范治疗,罗大爷的认知功能和生活能力都有了明显改善。“现在他能够重新使用电视遥控器,对外界的反应也更加适当。”陈涛表示,只要及时干预、规范治疗,阿尔茨海默病患者是完全能够维持较好的生活质量。

## 需要理解和耐心的照护

在阿尔茨海默病的漫长病程中,家属的关爱至关重要。陈涛说:“照护阿尔茨海默病患者是一项长期而艰巨的任务,需要专业知识,更需要极大的耐心和智慧。”

“照护者首先要理解患者异常行为背后的需求,当患者出现焦虑、游

走或攻击行为时,不要简单制止,而应尝试理解背后的原因,可通过回忆往事、播放音乐等方式安抚其情绪。”陈涛表示。同时,照护者自身也需关注心理健康。“很多照护者长期处于高压状态,身心俱疲,这反而会影响到照护质量。”陈涛建议照护者要定期

休息,与其他照护者交流经验,必要时寻求专业心理支持。只有照顾好自己,才能更好地照顾他人。

“一个小举动可能避免一场意外。”陈涛呼吁市民在电梯、楼道等场所遇到疑似迷路老人时主动提供帮助。