

健忘还是老年痴呆,怎么判断?

医生说:看这几点,3秒钟就能辨别

□本报记者 刘伟芳 设计 塔塔

人老了,记性总会差一些,有时忘了时间,有时忘了刚做了什么事情。很多老年人出现“健忘”的现象,大都认为只是年纪大了。但专家指出,中国的认知障碍病人众多,老年痴呆的普遍性更是远高于人们的想象,而且没有根治方法,如果家人不能及早发现,予以正确干预,老人的生活乃至整个家庭都会受到很大影响。

如何区分老年痴呆or健忘?本期【九点医刻】特邀福建中医药大学附属第三人民医院老年病科副主任 警勇副教授解答。



02 改善生活方式

戒烟和限酒,合理饮食、营养均衡,建议低盐、低脂、低中碳饮食,多摄取新鲜的蔬菜水果,减少饱和脂肪酸的摄入。



03 定期进行体检



及早治疗躯体疾病,同时保持精神愉快。

04 有个兴趣爱好

学习新知识,保持与社会广泛的接触,丰富的生活内容以及广泛的兴趣和爱好,比如音乐、舞蹈、书法等,可以促进脑力活动,还可以延缓或减轻衰老的进程。



05 多运动



老年人适合进行较持续,较和缓的运动项目,如步行、慢跑、八段锦、太极拳、太极剑及传统舞等。

06 早服药

有早期症状的老年人应在医生指导下服用益智药或改善认知功能的药物,如胆碱酯酶抑制剂盐酸多奈哌齐等。



这些人更易老痴

- 早年有头部外伤史的人;
- 家有遗传史;
- 有血管性危险因素如糖尿病、高同型半胱氨酸血症、中年高血压、中年高脂血症、老年衰弱、脑卒中、动脉硬化等脑血管病;
- 文化程度越低,发病率越高;
- 体力劳动者痴呆患病率是脑力劳动者的3倍;
- 经济水平低下地区;
- 缺乏运动、营养不良、孤独、情绪抑郁。

这些方法可预防或延缓老痴发展



01 改善家庭及居家生活环境

树立信心,避免不良刺激,改善生活环境,保持身心愉悦、保障睡眠。

老年痴呆or健忘 两个完全不同的概念

健忘症和痴呆症有着本质的区别。的确,痴呆症最典型的症状是健忘,但健忘并不一定是痴呆症。

鉴别	健忘	老年痴呆
生理病理	正常老化	神经系统退行性改变
记忆力	暂时性、部分的遗忘,提醒后能想起来	进行性加重的遗忘,忘记整个过程,提醒后也想不起来
认知力	除记忆力下降外,其他正常	认知功能逐渐下降,甚至会失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍
情绪	情绪正常,思维正常,为健忘苦恼	常有精神症状,人格和行为改变。变得呆钝、麻木不仁、思维迟钝、毫无烦恼
行为	行为正常	行为异常
日常生活能力	正常	逐渐丧失

65岁女性较危险

年龄是发生老年痴呆的最重要危险因素,其发病率随年龄增长而增高,65岁以上患病率约为5%,85岁以上为20%或更高,女性多于男性。

