

健康关注

记不住事 算不清数 认不得路 说不清话

超七成老年痴呆未及时就诊

本报记者 喻京英

刚关好门，却发现没拿钥匙；有时出门还会出现迷路；对熟悉的人叫不出名字；灶台上烧着水就出门了……这些行为常常发生在老年痴呆患者身上。随着我国老龄化高峰的到来，认知功能障碍已成为影响老年人生活质量的新挑战。有数据显示，目前中国65岁以上老人患老年性痴呆的患者达5.6%，且每年还有30万人加入这个行列，但中国的就诊率却只有27%，老年性痴呆所带来的养老和社会医疗保障等问题，已引起政府和社会的高度重视。国际老年痴呆协会中国委员会副主席、北京老年痴呆防治协会理事长王军教授提醒，该病发病隐匿，如何早期发现并确诊，一直是医学界的探索热点。但早检查、早发现、及时诊治是非常重要的。



阿尔茨海默

默病又称老年性痴呆，临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征，病因迄今未明。调查显示，我国一半以上家庭根本不知道有老年性痴呆病，家人自觉带老人去看病的只占13.3%，只有2%的家庭进行了正确治疗。这是在日前由健康时报社等单位联合主办的“蓝色记忆关爱行动”暨脑退化与脑营养科论坛上发布的数字。

王军教授说，目前，全世界老年性痴呆

多年来，国际医学界对于老年性痴呆的发病机制进行了大量的研究。到目前为止，该病的发病机制仍不清楚。患者一旦出现典型临床症状而确诊时，则往往已到相对晚期阶段，这意味着患者已经失去了最佳治疗期。因此，对于老年性痴呆，预防永远强于治疗。应该通过疾病预防知识的普及，生活方式的改善，脑部的保健和早期干预，来降低人体自身疾病的发生。

那么，哪些因素会引起老年性痴呆

人的记忆

需要关爱，一个人幸不幸福、有没有成就感，记忆是基础。如果连记忆都没有了，那谈何幸福呢？就像获得诺贝尔物理学奖的“光纤之父”香港人高锟，当他获奖时，已经患上老年性痴呆症，忘记了自己毕生的研究。

对抗大脑退化，保护记忆力，不仅需要运动和音乐，脑营养也非常重要。国际老年痴呆协会中国委员会秘书长王虹峰强调，在饮食方面要坚

刚刚退休

的李女士，最近经常忘事，有时出门常常忘记是不是锁上了房门；在家炒菜做饭时，也出现重复放盐或没有放盐的现象；一些最近发生的事情她却转身就忘，一些陈年旧事她却记得清清楚楚；在家中，也常常发现刚刚想起的东西，可到了房间却不知该拿什么。

专家表示，痴呆症最早的表现就是记忆力减退，从而严重影响生活及工作能力。临床症状一般是认知能力、生活能力下降，精神行为异常，表现为记忆障碍、视空间功能障碍（如迷路，走错房间或找不到厕所等）、抽象思维障碍（有计算困难等）、语言障碍、失认症、失忆症、人格改变（多疑、焦虑）、

记忆等认

知能力发展也相对较高。而家长科学的养育行为对提高宝宝的睡眠效率至关重要，比如睡前洗澡、给宝宝穿上舒适的纸尿裤等。刘玺诚强调，儿童期睡眠不足是儿童乃至成人肥胖以及2型糖尿病、心血管等慢性疾病发生的重要危险因素之一。若婴儿在6个月时伴随入睡困难、夜醒等睡眠问题，其在1岁乃至3岁时出现相关睡眠问题的几率会增加3.3-6.7倍。儿童期充足的睡眠不仅是促进儿童远期身心健康发展的关键保障，同时也是防控成人慢性疾病的保障，具有重要的公共卫生意义。《指南》推出婴幼儿“优质睡眠

老年痴呆的“四不”症状

老年痴呆是一种严重的智力致残症，病人从轻度记忆与认知障碍到最后的植物状态，要经历几年甚至几十年，这对病人和家属都是一个痛苦的过程。如何及早发现老人有老年性痴呆的症状？简单说来是“四不”：第一，记不住事，主要表现为近记忆减退，患者通常对早年的事情记得清楚，刚才说的话却忘得一干二净；二是算不清数，日常生活中很小的账目算不清或不会算；三是认不得路，离家稍远就会找不到家；四是说不清话，患者思维贫乏，言语单调，有时自言自语，反复诉说某件事情。

每年9月21日是“世界阿尔茨海默日”，是国际老年痴呆协会（ADI）1994年在英国爱丁堡会议上确定的。我国定于每年9月17日为“中华老年痴呆纪念日”，是国际老年痴呆协会中国委员会（ADI-China）2005年经中国科协批准建立的。

健康互联网

入睡难 夜醒 打鼾 两成宝宝有睡眠障碍

文心

一项最新调查结果显示，我国0-5岁儿童中20.87%存在睡眠问题，常见的表现为入睡困难、夜醒、打鼾、睡眠不足等等。该研究目的是为了帮助中国宝宝科学睡眠，健康快乐成长。目前其核心成果已浓缩成《中国婴幼儿睡眠健康指南》，由中国疾病预防控制中心、宝洁公司共同推出。

全国儿童睡眠医学协作组组长、北京儿童医院主任医师刘玺诚教授表示，睡眠问题在我国婴幼儿中也相当普遍。相关研究发现，儿童年龄越小，睡眠问题的发生率越高，28%-40%的0-3个月婴幼儿有睡眠问题。该研究还表明，夜晚睡眠效率高、夜醒次数少的宝宝，不仅体重、身高等体格生长指标相对好，而且学习、



一半家庭不识阿尔茨海默

呆人数已经突

破3560万，在美国，阿尔茨海默病已经排在老年人死亡原因的第六位。截至2012年底，中国60岁以上老年人已达1.94亿，今年该数字将超过2亿，2025年将突破3亿，2053年达到峰值4.87亿，占总人口34%。人口老龄化已经成为我国的基本国情，应对人口老龄化已成为关系我国经济社会发展全局的重大战略问题。

俗话说，家有一老，如有一宝，但前提必须是健康老龄化，如果家里有患病、失能的老人，不仅对老

人自身，对整个家庭乃至社会都将带来严重的影响，特别是我国大多数是独生子女家庭，要照料老年人，特别是有病、失能老人，将会面临更多困难。

全国老龄委办公室副主任吴玉韶提醒，老年性痴呆是老年人的常见病，随着老龄化和高龄化的加剧，老年痴呆群体将会越来越多，但我国对老年痴呆的认识、预防、治疗都不容乐观。目前，老年痴呆症尚无任何根治措施，建议家人定期给老人做记忆体检，以便早期诊断、早期干预。

十大高危因素诱发痴呆

呢？王军总结

共有十大高危因素：年龄、性别、遗传性及易感基因、头颅外伤史、吸烟、感染、低教育、高脂血症、糖尿病及微量元素过量等。

而预防老年性痴呆一个非常有效的方法就是坚持适当的锻炼，运动可以刺激大脑生成神经细胞，最好不要等到发病才锻炼。

美国2013年的一项研究显示，老年人轻度认知功能障碍者在跑步机上每天走步30分钟，每周4天，

坚持12周，可改善其记忆得分和神经功能。这表明，运动可抑制或延迟老年人群向痴呆病转变。

北京老年痴呆防治协会常务理事赵裕民，在《防治老年性痴呆中的作用》主题演讲中表示，音乐可起到调理作用。他说，音乐治疗就是用特定的音乐信号作用于人体，达到保健、康复、治病的效果。不仅包括听，还包括听音乐以及对乐曲的联想。它作用的原理在于，音乐是一种物理能量，这个频率和人们脑细胞频率的某些部分可以产生共振。

脑营养可保护记忆力

持低脂、低盐、低糖，均衡膳食营养，补充叶酸与B族维生素，多吃粗粮、鱼类、坚果等“健脑”食品。少吃对大脑记忆有损害的食物，如过量酒精、高糖、含铅、油炸、烟熏食品等。

中国空间技术研究院宇航员保健功能研究室主任谢瑶博士说，预防老年痴呆，DHA（俗称脑黄金，一种对人体非常重要的多不饱和脂肪酸）是个好帮手。对老年人来说，DHA是维持大脑机能正常发挥不可缺少的

一个物质。它的来源包括鱼、植物和藻类，还有开发中的一些真菌类，DHA藻油对改善中老年人的记忆具有一定的帮助作用。

PS（磷脂酰丝氨酸）也是国际上广泛认可的一种膳食营养补充剂，它对大脑细胞膜有着非常重要的稳定作用，具有促进脑神经生长、改善脑细胞代谢、修复受损脑细胞的作用。2010年11月，国家食品药品监督管理局正式将PS列入新资源食品目录，使之成为脑营养膳食补充剂的重要来源。

老年痴呆的早期信号

行为异常等。

专家提醒，65岁以上的老年人每年必须做记忆体检。鉴于临床上还有不少是55岁左右的患者，所以建议年龄提前至55岁。

据介绍，老年性痴呆主要分两类，一类是隐匿的中枢神经系统退行性疾病，即阿尔茨海默病，这种病目前无法治愈。另一类是维生素B₁₂缺乏、叶酸缺乏、脑积水等相关疾病引发的血管性痴呆，这类疾病可以治疗。相关统计显示，由于绝经、雌激素缺乏等原因，65岁以上老年性痴呆患者中，女性比男性发病率高出3倍。而由于不良生活习惯等因素，血管性痴呆的发病率则是男性高于女性。与此同时，年龄每增长5至10岁，老年痴呆的发病率就会增长1倍。

如果是同卵双胞胎，一方患病，另一方患病的几率则高

达90%。目前，65岁以上老人的老年痴呆发病率约为5.6%，80岁以上的发病率则在20%以上。

据介绍，老年性痴呆记忆体检主要包括3个方面：询问患者有无记忆损害病史，查看其神经心理学检查结果和影像学检查结果是否有异常。该病从初期到死亡在5至10年左右，如果尽早治疗，可以存活10至20年。所以，早检查、早发现，就能达到早诊的目的。

专家指出，预防老年痴呆，用药并非全部，对日常生活的早期干预更为重要。例如，可以陪老人做些手指操、进行记忆训练等。同时，老人要注意自身的均衡膳食，平衡营养，调节精神情绪，适当补充维生素B₁₂和叶酸，可以适当饮茶，但切记不要饮浓茶。

健康新概念

首套中老年人健心健康操推出

国内首套具有健脑、健心、健骨等养生作用的、中老年人自己的“健心健康操”近日推出。据中国科学院医师、国家级社会体育指导员代金刚介绍，随着老龄化形势的加剧，患腰椎、肩、腿等骨骼疾病的人越来越多，这套“健心健康操”就是专为中老年人日常锻炼而编创的。它效仿中国古代养生方法，参照运动医学和中医医学原理，充分体现了“心为君主之官”的脏腑理论，侧重核心力量训练。坚持练习，可以改善机体微循环，增强脏腑功能，排解身体毒素，令人精神愉悦，身心健康。“健心健康操”共有八节，动作简单、路线清晰，属于中低强度的有氧运动。

右图：来自北京12个区县的3000名中老年人代表近日参加了由全国心系系列活动组委会、中国老年人体育协会、雀巢（中国）有限公司共同推出的“健心健康操”活动。

