

阿尔茨海默病 及时识别早期症状 尽量减缓病程发展

早期症状易被忽略

□本报记者 魏应钦

今年9月21日是第29个“世界阿尔茨海默病日”，宣传主题是“知己知彼 早防早智——携手向未来”，号召社会与家庭关注阿尔茨海默病，了解疾病的筛查，及时干预治疗与专业照护，携手共克阿尔茨海默症的防治康护难题。

市第二人民医院神经内科四病区主任、主任医师王彦阔表示，阿尔茨海默病是一种起病隐匿，以进行性认知功能障碍和行为损害为特征的神经系统退行性疾病，临床表现为进行性加重的近记忆力障碍，计算力、判断力、注意力及语言功能、视空间能力损害，以及人格和行为改变等。是老年期最常见的痴呆类型。

阿尔茨海默病是造成老年人失去日常生活能力的最常见疾病，也是导致老年人死亡的第五位病因，不仅给患者带来巨大的痛苦，也给家庭和社会也带来了沉重精神压力和医疗、照顾负担。该病已经成为影响全球的公共健康和社会可持续发展的重大问题。

61岁的市民王先生是一名司机，近两年来，他经常感到头晕、头蒙，记忆力下降，有时连熟悉的路都记不起。近日，他到市第二人民医院神经内科门诊就诊，初步诊断为阿尔茨海默病。

王彦阔说：“像王先生的情况，需要做进一步的针对性检查，排除一些可以治疗的痴呆病因，明确病因诊断，以便早

期干预和治疗。”由于患者早期症状一般表现轻微、进展缓慢，常被认为是自然的衰老过程而被忽略。因此，阿尔茨海默病的主动就诊率较低，有的患者及其家属任疾病自然发展，最后导致患者健康和

出现以下征兆要重视

王彦阔表示，家里的老人若出现以下征兆要重视，一定要及时到医院就诊。

记忆力衰退。尤其是对近期事物的遗忘，是阿尔茨海默病早期最常见的症状，患者常表现为“丢三落四”“说完就忘”，反复提问相同的问题或反复述说相同的事。

不能完成熟悉的工作或操作。
将物品放错地方。
理解力下降。

判断力受损。

语言表达出现障碍。如找词困难，话到嘴边不知如何表达，或说出来的话让人难以理解。

搞不清地点和时间。如出门容易迷路，记不住日期和时间。

兴趣丧失。如对以前的爱好不再感兴趣，不愿看书看电视，不愿出门，可以呆坐数小时，昏昏欲睡。

情绪或行为改变。性格改变。

如何预防阿尔茨海默病

“虽然阿尔茨海默病病因尚不明确，但从某种程度上是可以预防的。”王彦阔说，常见的预防方法有下面几种：

科学饮食。低盐低脂低糖，荤素搭配适当。多吃胡桃肉、大枣、莲子、猪羊脑、蔬菜、豆制品、瘦肉和水果。补充维生素B、维生素E、叶酸。少食动物脂肪，限制动物内脏。少服安眠药。

坚持用脑。阅读、下棋、猜谜、填字游戏、拼图游戏、吟诗等能减慢大脑老化。

防治便秘。研究表明，长期便秘使智力大为下降，80%以上的阿尔茨海默

病与便秘呈“正相关”。

多听音乐。音乐对脑电波、脑血流等会产生积极影响，从而活跃脑功能。

勤锻炼。叩齿、散步、慢跑、手指运动等可直接刺激脑细胞，增强记忆力。

很多人认为阿尔茨海默病无药可治，或者根本不需要治疗。王彦阔提醒，该病目前虽然无法根治，但早期通过合理的药物和非药物治疗，完全可以起到改善症状、减缓病程发展、维持或提高生活质量的目的，因此提倡早发现、早诊断、早治疗。

导读 DAODU

护牙健齿 从“早”出发

[B3]

总医院睡眠医学
中心主任朱晓波
缓解心理压力
关注睡眠健康

[B4]

市第一人民医院
心脏磁共振成像
精准诊断心脏疾患

[B5]

市中医院疼痛、骨伤科：
治疗股骨头坏死
中西医结合优势多

[B6]

新华区人民医院
内分泌科主治医师尹娟娟
立足平凡岗位
绽放人生光彩

[B6]



健康视界



王彦阔正在询问患者病情