

## 视译 - 应对痴呆症

痴呆症是一种综合征，体现为记忆、思考、行为和日常活动能力衰退。虽然痴呆症主要影响老年人，但它并不是年老的正常情况。全世界大约有 5000 万痴呆症患者，每年新增病例 1000 万。

痴呆症是导致全世界老年人残疾和依赖他人的主要原因之一。它不仅会给痴呆症患者本人，而且给其护理者和家庭都带来巨大压力。对痴呆症的认识和理解不足也导致了社会歧视以及诊断和护理方面的障碍。

虽然年龄是形成痴呆症的一个已知重要风险因素，但痴呆症并非老龄化过程中不可避免的后果。此外，痴呆症并不单纯影响老年人，因为有多达 9% 的病例在 65 岁之前出现症即出现症状。

目前并没有能够治愈痴呆症或改变其病程发展的方案。除了在临床治疗方面进一步研究和突破以外，还应在支持和改善痴呆症患者及其护理者和家庭生活方面予以改善，做到早发现、早干预，并向护理者提供长期的信息和支持。

研究表明，人们可以通过经常锻炼、不吸烟、避免有害使用酒精、控制体重、健康饮食以及保持健康的血压、胆固醇和血糖水平来降低患痴呆症的风险。其它可能可以改变的风险因素包括抑郁症、受教育程度较低、与社会隔离以及缺乏认知活动。