

得了老年痴呆该怎么办，如何科学预防和治疗

哈尔滨医科大学附属第四医院 王鹏军

老年痴呆在医学上称为认知障碍症，是一种以记忆、思维能力及行为能力逐渐衰退为主要特征的疾病。本文将深入探讨老年痴呆的病因、预防方法、诊断手段和治疗策略，希望为读者朋友们提供科学、全面的信息，帮助公众更好地理解 and 应对这一日益严峻的健康挑战。

一、老年痴呆的类型和症状

老年痴呆分为多种类型，其中最常见的是阿尔茨海默病，表现为记忆力严重下降、语言能力减退、判断力减弱，以及日常生活能力的明显下降。血管性痴呆则通常与脑血管疾病有关，其特点是认知功能的突然下降，伴随步态不稳和情绪波动。此外，还有路易体痴呆和额颞叶痴呆等，前者主要表现为认知功能波动、幻觉和帕金森症状，后者则以人格改变和语言障碍为主要特征。老年痴呆的早期症状可能表现为轻微的记忆障碍，如频繁丢失物品、忘记重要日期或约会，而随着病情的进展，患者可能出现严重的空间定位障碍、理解和表达困难，甚至出现幻觉、妄想等精神症状，最终可能完全丧失自理能力。这些症状不仅影响患者的日常生活，也给家庭成员带来极大的护理压力。

二、老年痴呆的原因和风险因素

老年痴呆的发生与多种因素相关联，其中遗传因素在某些类型的痴呆中扮演重要角色，如阿尔茨海默病中的 APOE ϵ 4 等基因变异。生活方式和环境因素也是关键，包括长期不良饮食习惯、缺乏体育锻炼、吸烟和酗酒，这些因素均可增加发病风险。心血管健康状况对老年痴呆的影响显著，高血压、糖尿病、高胆固醇等都是已知的风险因素。另外，慢性压力和抑郁症也与认知功能下降有关。此外，脑部受伤史、长期接触重金属或有毒化学物质也可能增加老年痴呆的发病风险。随着年龄的增长，上述风险因素可能相互作用，进一步加剧认知功能的衰退。因此，了解和控制这些风险因素对于预防和延缓老年痴呆的发展具有重要意义。

三、如何科学预防老年痴呆

科学预防老年痴呆涉及多方面的生活习惯调整健康管理。首先，均衡饮食，富含果蔬、全谷物、蛋白质、不饱和脂肪酸，尤其是 omega-3 脂肪酸，对保持大脑健康至关重要。适量体育锻炼，如快走、游泳、太极，不仅改善心血管健康，还能促进大脑血流，提高认知功能。保持社交活跃，参与社区活动、维持朋友圈，有助于减少孤独感和抑郁，从而降低痴呆风险。持续的认知刺激，如阅读、学习新技能、玩思维游戏，可增强大脑的神经可塑性。定期进行健康检查，特别是对高血压、糖尿病、高胆固醇等潜在风险因素的监控，有助于早期发现和管理这些可能导致痴呆的疾病。最后，避免吸烟和过量饮酒，这些不良习惯已被证实与认知退化相关联。通过综合这些策略，可以有效降低老年痴呆的风险。

四、老年痴呆的治疗方法

老年痴呆的治疗主要侧重于症状控制和生活质量的提高。目前，阿尔茨海默病等痴呆症的药物治疗包括胆碱酯酶抑制剂（如多奈哌齐、卡巴拉汀）和 NMDA 受体拮抗剂（如美金刚），这些药物能够改善认知功能和日常生活能力。对于伴有抑郁、焦虑、妄想或幻觉等行为和心理症状的痴呆患者，抗抑郁药、抗焦虑药和抗精神病药等也常用于治疗。非药物治疗，如认知疗法、行为干预和心理社会支持同样重要，这些方法通过提供心理支持、行为管理和认知刺激，帮助患者维持现有功能并提高生活质量。家庭护理和社区支持对于患者和照护者来说极为重要，包括提供日常生活援助、心理健康支持和社会参与机会。另外，定期评估和个体化的护理计划对于应对病情

的进展和改变尤为关键。尽管目前无法根治老年痴呆，但这些综合性治疗方法能够显著改善患者的生活质量。