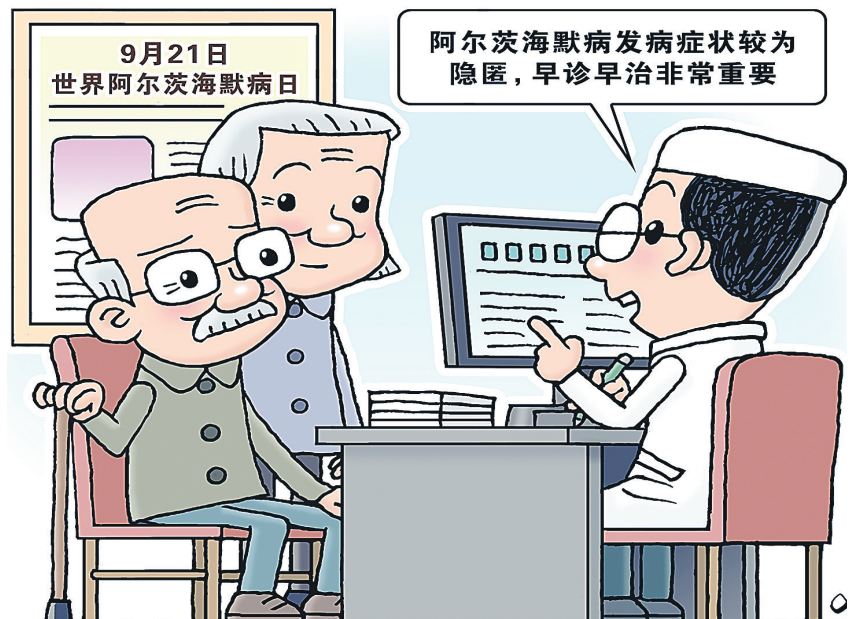


让老小孩的“遗忘”更慢一些

世界阿尔茨海默病日：“早防早治，守护认知”

每年的9月21日为阿尔茨海默病日，9月为世界阿尔茨海默病月，今年的世界阿尔茨海默病月的活动主题是“早防早治，守护认知——多一点了解，多一份关爱”。

阿尔茨海默病常被称为记忆的橡皮擦，但这种病的表现远不止是记忆减退，还包括认知能力下降，如判断力、执行力、视空间能力受损（如找不到路）。此外，患者可能变得多疑、焦虑抑郁，甚至出现幻觉、攻击性行为或日夜颠倒，这也给家人带来沉重的照护压力。数十年来，这种高发“脑病”始终未能被彻底攻克。随着人口老龄化程度不断加深，我国60岁及以上老年人中，约有1000万名阿尔茨海默病患者。



阿尔茨海默病发病症状较为隐匿，早诊早治非常重要。 新华社发

轻度认知障碍	阿尔茨海默病		
病变始于内侧颞叶	轻度病变扩散至外侧颞叶、顶叶	中度扩散至额叶	重度扩散至枕叶
症状 短期记忆丧失	症状 阅读困难、物体识别能力差、方向感弱	症状 判断力差、冲动、注意力持续时间短	症状 出现视觉障碍 失去自理能力

阿尔茨海默病的相关症状。 图据《生命时报》

病因至今未能破解

人们常说的“痴呆”并非单一疾病，而是多种病因引发的认知功能障碍总称，包括血管性认知功能障碍、路易体痴呆，阿尔茨海默病最为常见。

世界卫生组织最新数据显示，截至2021年，全球约5700万人患这类疾病。

其中，阿尔茨海默病占60%—70%，每年新增患者近千万例，该病已跻身全球第五大死亡原因。《中国阿尔茨海默病报告2025》显示，1699万老人正在被这个“记忆杀手”吞噬，约占全球病例总数的1/4。

然而，这一疾病本身仍然“无解”。

北京大学第一医院神经内科主任医师孙永安介绍，从1906年发现至今，阿尔茨海默病的治疗目标仍是“延缓病程、改善症状”，因为科学界至今仍未破译阿尔茨海默病发病的具体机制。

学界对病因始终未能形成统一结论。

近年来，炎症反应、氧化应激、金属离子失衡、微生物—肠—脑轴紊乱、异常自噬等假说陆续提出，甚至有新理论认为“阿尔茨海默病本质是自身免疫病”，各有依据却难成定论。

对药企而言，病因无法确定，药物研发只能摸着石头过河。仅

2000—2017年间，全球药企和科研机构累计在阿尔茨海默病药物研发上投入超6000亿美元，但绝大多数因“临床试验无效”或“安全性风险”终止研发。孙永安表示，这一领域的新药研发失败率达99%，堪称研发“黑洞”。

尽管困境重重，近年来研发仍取得一些突破。自1996年至今，全球范围内已有至少10种药物获批用于阿尔茨海默病，虽无法阻止神经细胞继续退变，却可延缓早期病程。

这种病有哪些症状

阿尔茨海默病主要表现为记忆力减退、语言表达困难、判断力下降、情绪波动等症状，严重时会导致患者丧失日常生活自理能力。

专家介绍，判断是否患有阿尔茨海默病，需要结合系统的认知功能评价。如果老年人出现记忆力下降，一般来说有两种可能性：

一是随着年龄增长所导致的良性健忘；

二是阿尔茨海默病的早期。

首都医科大学宣武医院主任医师唐毅介绍，老年人的良性健忘，主要表现为忘细节、记大事。比如忘记要买菜的菜名，但是还记得买菜这件事，经过提醒后能够想起来。

而阿尔茨海默病早期的遗

忘，往往更为显著，比如刚说过的话就忘，一天重复问同一个问题，家属提醒之后也想不起来。

同时性格变得淡漠或者急躁，熟悉的家务也经常出错，说话变得词不达意。如果同时出现这些表现，就要高度怀疑是阿尔茨海默病的早期，尽早到医院就诊。

防治需“三管齐下”

比起期待“特效药”出现，专家们一致认为，健康生活，早诊早治是降低风险、延缓病程的公认路径。

从生活细节入手——

国内外研究证实，全球40%的病例与可干预风险因素相关。

日常饮食建议以果蔬、全谷物、坚果、深海鱼类为主，其中丰富的维生素C、维生素E，能增强体内抗氧化酶活性，维生素B12、叶酸增加认知储备，欧米伽3脂肪酸减少神经炎症，均可降低阿尔茨海默病风险；

每周坚持150分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳、太极拳，可改善脑部血液循环，减少异常蛋白沉积；

保证每晚7—8小时高质量睡眠，有助大脑及时清除代谢废物；

“三高”人群需规范用药，避免血管损伤累及大脑。

抓住记忆衰退信号——

阿尔茨海默病的早期症状易

与“人老爱忘事”混淆，若能及时识别，可大幅提升治疗效果，最典型的信号是“记不住、说不清、脾气变”。

出现“近事记忆减退”，比如刚交代的事转头就忘、反复询问同一问题、频繁丢失物品，或在熟悉环境中迷路；

语言与执行能力下降，说话总“忘词”、无法完成简单的事、算不对数；

性格与情绪也开始异常，温和的人会变得易怒、多疑，或对以往喜欢的事失去兴趣。

延长独立生活期——

一旦发现上述信号，需尽早前往神经内科、中医脑病科、精神科或老年科的记忆门诊就诊，进行脑部影像检查、认知功能评估等检查。

早期患者在医生指导下用药，同时配合认知训练、康复训练，可延缓病程，改善受损的认知功能。

早防早治可在很大程度上延长患者独立生活期，减轻家庭和社会负担。

家人的理解与支持是患者“疗效最佳的辅助药”，建议照护者学习疾病知识，理解患者的“行为异常”是病理表现而非“故意捣乱”，耐心陪伴，帮患者保持独立生活能力。

综合央视新闻、《生命时报》、《新民晚报》报道