

记性变差就是阿尔茨海默病吗

这些症状是前兆,赶紧自查

年纪大了忘事、话到嘴边想不起来,是否预示大脑出了问题?
“下棋、打麻将能防痴呆”是否可信?

9月21日是世界阿尔茨海默病日。

阿尔茨海默病并非正常衰老的一部分,而是一种病理性脑部疾病。尽早明确诊断,是一切照护与干预的起点。

一起学习如何识别危险信号,科学守护大脑健康。

右图:阿尔茨海默病在发病早期并非无迹可寻,画一个钟表就可以自测。

图据央视

这些“信号”可能是前兆

阿尔茨海默病是一种神经退行性疾病,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。

不少家庭都会遇到家里老人记性变差的情况,哪些属于正常衰老,哪些情况要警惕阿尔茨海默病?中国人民解放军总医院第一医学中心神经内科医学部副主任医师杨飞表示,二者有本质区别。

正常衰老带来的健忘,只是记忆提取变慢,遗忘的大多是细节,大事不会忘,经过家人提醒,大多能回忆起来,日常生活不受影响。

阿尔茨海默病的遗忘,是大脑存储记忆的功能受损,属于完全遗忘,就算反复提示,也想不起这件事。

在生活中,偶尔“话到嘴边想不起词”、转头忘记小事,多数是疲劳、压力大、注意力分散导致的主观记忆下降,不等于阿尔茨海默病。这种情况,休息之后、稍加提示就能回想起来,不会影响做饭、出门办事这些日常能力。

如果出现以下一种或多种症状,建议尽早就诊以明确病因,争取早诊断、早治疗,不要简单当成年纪大了的正常现象。

- 1.记忆力下降
- 2.难以执行熟悉的活动
- 3.说话词不达意
- 4.对时间和地点搞不清
- 5.判断力下降
- 6.未能按时处理事务
- 7.把东西放错地方
- 8.情绪和行为改变

- 9.视觉和空间感出现障碍
- 10.性格变得孤僻

阿尔茨海默病如何自测

很多人以为只有老年人才会得阿尔茨海默病,该病实际覆盖哪些年龄段?

杨飞指出,65岁以上是阿尔茨海默病高发年龄段,年龄越大风险越高;但这种疾病并非老年人专属,存在四五十岁的早发型阿尔茨海默病,甚至更年轻人群也有发病案例,只是相对少见。

高危人群——

阿尔茨海默病高危人群包括:有家族史,高血压、糖尿病、高血脂、脑卒中、长期听力下降的人群。

专家特别提示,听力下降是大家容易忽略的危险因素。早期的听力下降表现为在嘈杂的环境中分辨不出言语表达的内容,因此更容易被忽视。长期睡眠差、抑郁、缺少社交、很少用脑的人也容易罹患阿尔茨海默病。

以上高危人群,建议45岁起就定期做认知功能筛查,早监测、早干预。

阿尔茨海默病在发病早期并非无迹可寻,画一个钟表就可以自测。

四个步骤——

按要求正确画出闭锁的圆(表盘),得1分。

将所有刻度(共12个)完整标在表盘上,得1分。

将数字1—12标在表盘的正确位置,得1分。

将指针(时针、分针)安置在正确位置,得1分。

自测结论——

得3至4分,初步判断认知功能正常。

得2分,说明可能有轻度的认知问题。

得1分或0分,说明认知问题可能较严重。

大多数阿尔茨海默病患者都是在65岁以上发病。若家中老人自测分数偏低,建议主动带老人到正规医院进行认知功能评估和相关检查,及时得到科学诊断和治疗建议。

做好这几点能提前预防

市面上一些补脑保健品宣传可以预防、治疗阿尔茨海默病,杨飞表示,没有任何保健品能够治疗阿尔茨海默病,也没有足够证据证实保健品可以预防这个疾病。鱼油、各类补脑制剂都属于膳食补充,不能修复受损神经元,无法清除脑内致病斑块,商家宣传的“逆转痴呆”属于夸大宣传。盲目大量服用,还可能加重肝肾负担,耽误正规诊疗。

而打麻将、读书、下棋这类动脑活动,有一定好处。一方面锻炼大脑,另一方面带来社交互动,能够延缓认知功能衰退,降低发病风险,但不能做到绝对预防。不能指望单靠打麻将等就能阻止或治好阿尔茨海默病。如果已经出现明显记忆减退,还是要就医,不能只靠活动干预。

对于阿尔茨海默病的预防,越早启动越好,专家建议:

控制好血压、血糖、血脂,戒烟限酒,保护听力;

坚持运动,推荐每周3—4次中等强度的有氧运动;

健康饮食,少食高糖高盐高油食物;

保证充足睡眠,积极社交,持续学习新事物,保持大脑活跃;

调节情绪,减少长期焦虑、抑郁。

如何预防老年人走失

由中国老年保健协会阿尔茨海默病分会(ADC)发布的2025年度《阿尔茨海默病患者安全调查报告》显示,73.6%的认知障碍患者曾遇到安全风险,有33.3%的患者曾发生过走失。

这是因为患阿尔茨海默病的老人,会存在定向力及视空间障碍,而且解决问题的能力也会下降。走失后甚至不知道求助,只能漫无目的地行走。因此,为防止老人走失,建议家属采取以下措施:

1.避免老人独处,不让老人独自外出。若老人经常外边走,请不要强行禁止其外出,可提前规划好时间,陪老人一起出门散步。

2.制作信息卡,上面应留有老人姓名、家庭住址、子女电话,最好标注持卡老人存在认知障碍;该信息卡可放在老人兜里或缝在老人的外衣上。

3.给老人佩戴带有定位功能的手环、手表等装置。

4.保留老人近期照片,尽量给老人穿着颜色鲜艳的衣服,万一老人走失,方便路人辨认。

一旦发现老人走失且无法联系,在老人经常去的地方也找不到人时,一定要及时报警,向警方求助。

目前,阿尔茨海默病无法根治,但是早发现、规范干预,可以延缓认知衰退速度,提高生活质量,减轻照护压力。

综合央视、国家应急广播、《健康时报》报道

