

记忆为何渐行渐远

——阿尔茨海默病防治要趁早

科学护理是关键

“我爸现在完全不认识我了，把我当陌生人，晚上不睡觉，大喊大叫，家人给他喂饭，他经常打翻饭碗，怀疑饭里有毒。现在家人都不知所措，这病还能治吗？”76岁李国峰的儿子向医生求助。

“如果早期没有得到有效干预，疾病会逐渐进入中晚期。”梁毅平强调。一旦到了中期，患者的记忆力会严重丧失，不认识熟悉的家人；出现精神和行为症状，如幻觉、妄想、到处游走、行为攻击等；日常生活需要他人协助，如穿衣、吃饭。

“中晚期的阿尔茨海默病的治疗目标不再是逆转病情，而是控制症状，提高生活质量，减少并发症，并最大限度地减轻照护者的负担。”梁毅平建议。此阶段的科学护理、耐心照护尤为重要。

安全方面：防走失，安装不易打开的门锁，佩戴写有联系方式的GPS防走失手环；防跌倒，移除家中障碍物，浴室安装扶手和防滑垫；防意外，妥善管理药品、电源、燃气开关，收起刀具等危险物品。

生活照料方面：要提供易咀嚼、易吞咽的食物，定时定量，防止呛咳；选择宽松、易穿脱的衣物，按顺序摆放，鼓励患者自己完成力所能及的部分；固定时间协助洗漱、洗澡、如厕，预防泌尿系统感染和褥疮。

沟通与行为管理方面：与患者交流，说话要慢一点，一次只说一件事，使用简单的词汇和句子；当患者焦虑或发脾气时，先表达理解和共情，如“我知道您不舒服”，再用患者喜欢的事物转移注意力；维持尊严，尊重患者，不要在患者面前谈论其“糗事”。

“此时的照护者也要关注自身健康，因为这不是一场一个人的战斗，家人要轮流照护，分摊压力。”梁毅平特别提醒。

“妈，我是谁？”

“唔……你是好心人。”

这样的对话，发生在越来越多的家庭。阿尔茨海默病俗称“老年痴呆”，就像一块“记忆的橡皮擦”，正在悄悄擦去父母们的往事、能力甚至尊严。这不是衰老，是病，得治、得防。

每年9月是世界阿尔茨海默病月，为提高群众的防治意识，9月23日，太原市第二人民医院神经内科副主任医师梁毅平表示，阿尔茨海默病目前无法根治，但早期发现并干预，能有效延缓疾病进展，平时要注意观察父母的言行，做到早发现、早识别、早干预。

预防从中年做起

有资料显示，年龄越大，患病风险越高，65岁以后，患病风险每5年大约翻一番，85岁以上人群患病概率可达20%至30%；家族史是重要预警信号，若一级亲属（父母、兄弟姐妹）患有阿尔茨海默病，本人患病风险会比普通人群高2倍至3倍；女性患病比例高于男性。

“阿尔茨海默病的预防是一个长期过程，需从中年甚至青年时期开始重视。”梁毅平提醒。年龄和遗传无法选择，但通过积极管理生活方式，完全有能力为自己构建一道坚固的“认知防护墙”。

“良好的生活方式干预，可以显著降低发病风险或延缓其发展。”梁毅平建议。定期体检，监测并控制血压、血糖、血脂，因为高血压、高胆固醇、糖尿病、肥胖等都会损害血管，减少大脑的血液供应，导致脑细胞受损；适度运动，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，能促进血液循环，增加大脑的氧气供应，刺激神经细胞的生长和连接，可选择快走、游泳、跳舞等运动项目；健康饮食，采用地中海式饮食，地中海饮食是一种以植物性食物为主，强调食物多样性和平衡性的健康饮食模式，主要包括蔬菜水果、鱼类、全谷物、豆类、坚果和橄榄油，适度饮用红酒，较少食用猪肉、油炸食品、甜点等，有助于保护认知功能；保持好奇心，不断学习新事物，培养业余爱好，如学习书法、绘画、乐器等；加强社交，丰富的社交活动可以刺激大脑多个区域，缓解压力，预防抑郁，保持心情愉悦；保护听力，避免长时间处于噪音环境，必要时寻求医疗帮助；立即戒烟，饮酒严格适量。

“越早开始干预，效果越好。”梁毅平反复强调，一定要警惕早期症状，如出现记忆力减退、计划或解决问题困难、完成熟悉的任务出现困难等，应及时就诊，做到早诊断、早干预。

记者 刘涛

警惕这些“不对劲”

68岁的王淑华是一名会计，对数字特别敏感。今年以来，她买东西时总算错钱，有时总重复问同一个问题。“前几日，我母亲在小区旁的公园散步，居然找不到回家的路了，还是邻居送回来的。”女儿十分焦急地说，“最初家人以为是‘老糊涂’了，直到母亲迷路，就赶紧带母亲来医院看看。”

经详细检查，王淑华被确诊为阿尔茨海默病。“这是一种起病隐匿的神经系统退行性疾病，是痴呆症中最常见的类型。”梁毅平详细介绍。阿尔茨海默病的不可控危险因素很多，包括年龄、性别、家族史等；可控危险因素主要包括血管相关危险因素、生活方式、社会心理因素等。

“平时一定要多观察父母的一言一行，发现不对劲，尽早就医。”梁毅平提醒。有5个家庭自测法，如果出现2项以上就需就医。一是近事遗忘，反复问同一问题；二是能力下降，原来会做的家务常出错，如做饭忘关火；三是说不清话，常用“那个东西”代替具体名称；四是性格大变，疑心重、爱发脾气或退缩冷漠；五是失去方向感，在熟悉地方迷路，不会看地图。

“如果出现以上症状，要高度重视，及早到正规医院的神经内科或记忆门诊就医。”梁毅平提醒。