

脑海中真有“橡皮擦”？ 老年人记忆力下降18问



一旦痴呆，真的无可救药？有些痴呆，其实是可逆的？打麻将、跳广场舞能预防痴呆？吃什么能预防痴呆……长期以来，人们都认为痴呆不可治、不可逆，由此更衍生出很多消极、片面、错误的认识。

在此，我们总结了关于老年人记忆力下降较集中的18个问题，希望让大众看到疾病可防治的一面。

■李霞 乔颖

1、年龄大了，记忆力总归要下降的，这是正常现象吧？

随着年龄增长，正如人的皮肤会变得粗糙一样，大脑的功能也开始衰退，使许多人变得健忘。人们会发现，从40岁开始这种现象逐渐明显。虽然这是正常现象，但这些变化可能会令人焦虑、沮丧，甚至人们会担心这些可能都是痴呆的早期征兆。要告诉大家的是，不要过度担心，这些变化是大脑正常衰老的结果。

2、大脑正常老化引起的记忆力下降到底是怎么样的呢？

虽然我们的大脑在老化，但很多方面的记忆是保持完好的。比如：远事记忆（依然能回忆很久以前发生的事）、程序性记忆（以前会游泳、骑自行车、弹钢琴，现在依然会）、语义记忆（对词语、概念、规则、定律等抽象概念的回忆依然存在）。

大脑正常老化引起的记忆力下降主要表现在以下几方面：学习新知识、记住新事物、回忆信息等需要花费更长时间，且更容易分心，难以同时完成多项任务。

3、听说痴呆叫阿尔茨海默病，是指小脑萎缩了？

曾经有一段时间，我们将阿尔茨海默病称为“老年性痴呆”，以区别于“老年痴呆”。“老年痴呆”简称痴呆。阿尔茨海默病是痴呆的一种类型，约占痴呆的60%，除了阿尔茨海默病，痴呆还包括血管性痴呆、额颞叶痴呆、路易体痴呆等。阿尔茨海默病患者表现的是大脑萎缩，主要是由于大脑神经元被破坏所致，多数患者并没有明显的小脑萎缩。

4、听说有位美国总统也患有痴呆，且没治好，普通人患病还有没有治？

美国总统里根患的是阿尔茨海默病。虽然该病当前是不能治愈的，一旦出现征兆，比如记忆力减退以及学习、判断、沟通和日常生活中的问题，目前没有任何方法可以逆转之。但是，采取药物干预，比如盐酸美金刚、多奈哌齐、卡巴拉汀，以及非药物干预，如认知训练、认知刺激、运动等，可减缓疾病恶化的速度，并帮助大脑较好地工作更长的时间。所以，目前，该疾病虽不可逆，但依旧可以治疗。



5、痴呆会遗传吗？

许多痴呆患者的家属会担心自己或其他家庭成员会遗传痴呆。须知，大多数痴呆不会遗传给子女和孙辈。只有在一些罕见类型的痴呆中，可能有很强的遗传性，但这只是痴呆全部病例中很小的一部分，不用过于担心。

6、老了是不是都会患上痴呆？

“老了就一定会得痴呆”，这句话是不正确的。因为痴呆并不是年龄增长的自然结局。有研究显示，我国65岁以上的老年人，痴呆患病率在5.56%左右，也就是说，还有近95%的老年人没有患痴呆。

虽然随着年龄增长，患痴呆的比例会增加，但研究者们也发现，改善生活环境、忌酒戒烟、调节膳食结构（防止高脂饮食、补充必要营养物质、补充维生素C和E等）、保持精神愉悦、安排好生活和学习、为老年生活做好准备、定期体检、经常户外运动等，都能对痴呆起到有效预防作用。因此，我们无法阻止衰老，但我们可以做好预防工作。

7、痴呆和认知症，有什么不同？

认知症泛指各种原因引起的不同程度的认知功能损害，从轻度认知功能障碍到痴呆，包括记忆障碍、失语、失认、失用、视空间障碍等症状。而痴呆则是因大脑器质性改变引起的一组严重认知功能缺陷或衰退的临床综合征。患者的认知功能损害程度较重，往往影响职业、社会功能或生活能力。另外，痴呆常伴随思维、行为、人格障碍等改变，并可伴随精神和运动功能症状。

8、记忆力不好，能治吗？

老人出现记忆力下降并非无药可救，做到这几点，即可防治：首先，针对风险因素，改善生活方式，治疗躯体疾病，避免记忆力下降；其次，针对轻度认知功能损害，积极推行干预措施，延缓甚至逆转病情进展；另外，针对明显认知功能损害，锻炼身体自理能力，给予专业精准治疗，延缓病情进展速度；最后，针对伴发的精神行为症状及睡眠问题，对症治疗，改善社会功能。

9、小区有一名老翁已经不认识家人了，痴呆是不可逆的吧？

一般认为，由大脑进行性的痴呆是不可逆的，比如阿尔茨海默病、路易体痴呆、血管性痴呆、帕金森病痴呆、额颞叶痴呆等。但也有部分被称为“可逆性痴呆”，是可以通过治疗治愈或改善“痴呆”症状的，包括头部外伤、药物和酒精滥用、药物副作用、抑郁、某些维生素和矿物质缺乏、甲状腺功能异常和心脏病等引起的认知障碍。因此，出现记忆力等认知问题时，一定要及时就诊，寻找病因尤为重要。千万不要错过最佳诊疗时机！

10、我的阿姨半年前脑梗后糊涂了好一阵，最近见她似乎有清醒的时候了，这说明痴呆好转了？

脑梗后出现的痴呆多数是血管性

痴呆。血管性痴呆患者的认知功能损害不均衡，可能有记忆力的损害，也可能表现为注意力减退等。

与阿尔茨海默病缓慢逐渐加重的病程不同，血管性痴呆总的来说是呈加重趋势，但这类痴呆呈现出类似“楼梯样”的退化，也就是会出现“平台期”。此时，痴呆症状保持相对稳定。此外，血管性痴呆会表现出“波动性”的特征，也就是症状时好时坏。所以说，阿姨会有清醒的时候就可以解释了。这种情况并不是说痴呆好转了。

11、小区在开展“记忆体检”，这靠谱吗？

2019年起，国家心理关爱项目走进社区，逐步开展针对老年人的“记忆体检”。与躯体疾病的体检一样，“记忆体检”也是利用一定的检查工具对老人进行检查，从而起到识别、诊断疾病的目的。与身体体检不同的是，“记忆体检”的检查工具不是仪器，而是访谈式量表。专业调查员会记录人们的生活习惯、家族史、躯体疾病情况等和记忆相关的风险因素，并给予专业的认知量表评估，通过对记忆、计算、常识、抽象概括等能力的考察，了解人们目前的认知功能状态。和身体体检一样，定期“记忆体检”很重要，非常必要。

12、接受“记忆体检”有什么用，能就此改变痴呆的结局？

首先，并非所有的记忆障碍都是不可逆的。有些记忆下降是因为维生素B12缺乏、甲状腺功能低下、自发性低血糖、酒精等因素引起，这部分老人通过营养补充、生活习惯改变，是可以缓解或恢复的。

另外，流行病学研究表明，即便是阿尔茨海默病，也是可以预防的，有效控制危险因素、合理利用保护因素，可以显著降低疾病的发病率和患病率。

所以，“记忆体检”后，医师可以针对每个人的情况给予针对性的预防或干预措施，起到防病治病的作用。这就是“防患于治”的理念。

13、听说打打游戏能锻炼大脑，预防痴呆？

有研究表明，经常玩电脑游戏的老年人，大脑的衰退速度会有所减慢。因为电脑游戏需要玩家进行快速思考、及时反应，玩的过程中促进血液流向大脑，提高脑部供氧量。所以，在健康情况允许的情况下，适度玩些教育、思维、运动类的游戏是可以锻炼大脑功能的。但是，玩游戏需要选择合适的类型，并对游戏时间有所控制，避免沉迷其中，得不偿失。

14、广场舞能预防痴呆吗？

近年来，广场舞越来越受中老年朋友的青睐，变成了国民健身运动。广场舞融合了躯体运动、肢体平衡与协调、音乐体验、社会交往等因素，可激发情绪、促进社会交往，使老年人接触声刺激和音乐等，且不受限于场地和器材，可对痴呆的一些危险因素，如肥胖、缺乏体能活动、缺乏社会交往等具有改善作用。

已有研究表明，规律的广场舞训练可改善轻度认知障碍患者的认知功能，延缓向痴呆进展。但应注意控制运动时间和强度，选择合适的舞曲、科学运动、强身健体。

15、打麻将能预防痴呆吗？

不得不说，打麻将真是一项好活动。首先，打麻将能促进大脑活动，作为团体活动可以促进社会交往；其次，麻将主要通过手部操作，手的运动可以刺激脑神经，保持灵活；另外，打麻将的过程可以说是斗智斗勇的过程，通过推理、判断过程能做到顺畅地打、成功地和，强化大脑的记忆和运转。

但是，一定要记住，玩的时间不宜过长，每次2小时为限。有心脑血管基础病的老人更要注意，因麻将的输赢会造成情绪起伏较大，对这类老人来讲就不是很适合了。

16、吃什么能预防痴呆？

老年人应健康饮食，保持清淡饮食，多食用优质蛋白食物、新鲜水果蔬菜，需尽量避免腌制品、油炸食物、膨化食品等。鸡蛋、鱼类、全谷类主食、坚果、燕麦、蓝莓等都是不错的选择。

有些记忆障碍是和营养相关的，如维生素B12或叶酸缺乏。所以，老年人可以食用相关的食物，富含维生素B12的食物有香菇、大豆、鸡蛋、牛奶等，富含叶酸的食物有绿叶蔬菜、柑橘、番茄、动物肝肾等。

17、爷爷这两年记忆力不太好，该去哪里给他检查？

老年人出现记忆力不好，切莫讳疾忌医，建议至正规医疗机构就诊咨询。目前，各地精神卫生中心老年科、综合性医院神经内科和老年科等都可以进行相关检查评估。

一般来说，首先需要进行头颅CT或磁共振检查和其它的一些必要的实验室检查，以了解大脑的器质性变化及全身躯体情况。另外，还会针对性的予以专业量表评估，了解认知功能水平。综合了解后，医生会给出专业的诊疗意见。

18、痴呆有药治疗吗？

一旦被确认为痴呆，是需要进行药物治疗的。治疗的原则是改善认知功能、提高患者生活质量、延缓疾病进展。常用的药物是改善智能的药物，包括胆碱酯酶抑制剂（如多奈哌齐、石杉碱甲等）、兴奋性氨基酸受体拮抗剂（如美金刚）。对可逆性痴呆，如维生素B12缺乏引起的痴呆，可服用维生素B12治疗；甲状腺功能减退者，可服用甲状腺激素治疗。另外，如患者伴发精神病性症状、情感症状、睡眠症状等时，可联合使用非典型抗精神病药物（如喹硫平、利培酮等）、抗抑郁药物（舍曲林、西酞普兰等）、助眠药物（地西洋、氯硝西洋等）。

要注意的是，药物需专业医师开具，避免自行随意增减药物剂量。痴呆的治疗是一个系统过程，早发现、早诊断、早治疗对疾病的控制非常重要。希望风险人群、患者、家属、医务人员、社区护理人员都充满信心，共同对抗疾病，帮助老人更慢地忘记这个世界。

请记住，我们的口号是痴呆防治“从不太早，永不延迟”，让我们把温暖、理解和接纳送给已经老去的长者们，送给正在老去的人们，也送给终将老去的我们自己。

（作者为上海市精神卫生中心医生，李霞为主任医师，乔颖为副主任医师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 天气变冷，如何稳住高血压？

答 王佑华 周端
上海中医药大学附属龙华医院医生

高血压病，中医病名为“风眩”，病位在心、肝、脾、肾，病性有实有虚，也有虚实夹杂。风眩分为肝火上炎，痰湿内阻，瘀血内阻，阴虚阳亢，肾精不足，气血两虚，阴阳两虚等证型。

I级高血压或者高血压前期患者更适宜服用中药，中药药法早期干预可以发挥稳定血压、改善症状、延缓靶器官损伤的作用，对高血压前期患者还可发挥“治未病”的作用，在改善临床症状及预防其并发症上有一定的疗效。研究表明，服用常规西药治疗配合活血祛瘀类中药，可延缓高血压患者及自发性高血压大鼠左心室肥厚的进展，还可降低血粘度。介绍两类不同证型高血压患者如何进行中药调治：

【肝阳上亢型高血压患者】

这类患者常伴有头晕胀痛、面红目赤、烦躁易怒、可服用天麻钩藤饮改善体内阳亢的症状。若患者伴有头昏目眩，如坐舟车，有中风口兆的情况，可在常规西药治疗如抗血小板聚集、控制血压基础上，配合服用镇肝熄风汤类方药，以平肝熄风，达到改善中风前兆的作用。如果七情内伤，患者常有情绪紧张，胸胁胀闷，叹气，寝食难安等肝气不舒表现，可根据辨证服用柴胡疏肝散、丹栀逍遥散类方药，并加强心理疏导。

【痰湿内阻型高血压患者】

这些患者常因不良的饮食习惯，工作过劳，身体出现困重、乏力、肥胖等亚健康症状，可在常规辨证的基础上加用利湿泻浊药物，如荷叶、决明子等；葛根、菊花、夏枯草、天麻等证明可以降低，也是药食两用的中药。

除药物治疗高血压，在非药物疗法方面，临床证实针灸有降压效果。例如针刺太冲穴可降压，常规西药治疗配合针刺可有效降压，针刺双侧太冲穴用泻法可治高血压危象。此外，传统耳穴压豆、穴位敷贴也有辅助降压的作用，高血压患者可常按足底涌泉穴自我保健。

高血压患者在寒冷季节，要注意调整生活起居，注意这些方面：

- 建议早睡早起，适当午睡，以缓解秋乏过盛。卧以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展，且防收敛之太过。
- 此时节虽有凉风时至，但天气变化无常，因而穿衣不宜太多，否则会影响机体对气候转冷的适应能力，易受凉感冒。
- 饮食上注重清淡饮食，控制每日的摄盐量，建议食盐量<6克/天，控制体重，控制总热量摄入，可以适当食入高纤维低脂食物。
- 适当增加户外体育活动，如公园漫步，研究表明常打太极拳、八段锦能稳定高血压患者的血压水平。

近期天气转凉，引起外周血管痉挛收缩，容易使血压波动，高血压患者一定要注意：降压药物不要随意自行增减种类、用量，最好在临床专科医师的指导下合理调整，家中还应常备自测血压。初诊高血压患者，先进行生活方式调整，药物方面根据血压情况和危险因素，西药建议按照小剂量、联合用药、长效降压药物的原则进行平稳降压，观察一段时间后，如血压控制不稳，可再进行药物调整。

复方降压剂中不同机制药物发挥相加或协同作用，服用方便，有利于提高依从性，因而临床应用越来越广泛。市面上常用的复方制剂中，大多含有氢氯噻嗪等利尿剂成分。研究表明小剂量的利尿剂可以增强其他抗高血压药物的作用，而不产生不利的代谢不良反应，但长期服用含有利尿成分，尤其是氢氯噻嗪含量高的复方制剂使用者，建议每半年至一年到门诊复查血脂、糖代谢的情况。对含有中枢降压药可乐定成分的复方制剂，则不建议作为一线降压药物。

问 孩子流鼻涕一定是感冒吗？

答 吴群
上海交通大学医学院附属瑞金医院儿科医生



“医生，孩子体质太差了，怎么老是感冒？”“每次感冒吃很多感冒药甚至抗生素，也不见好转”“孩子晚上鼻塞厉害，休息不好，白天上课没精神，恶性循环……”时好时坏的“感冒”，令不少年轻爸妈一见医生就吐苦水。说起孩子的病情，家长们仿佛有讲不完的故事。而我们在临床上仔细询问病史后发现，不少孩子从4.5岁开始每年一到夏季或秋季就容易流涕、打喷嚏、鼻塞，而且症状反复发生，时轻时重，每次都会持续数月才好转。

在深入询问病史中得知，孩子在婴幼儿时期有皮肤湿疹的病史，孩子在爸爸也有过敏性鼻炎。对这类孩子，我们建议做一些血液检测，结果发现：血常规中的嗜酸性粒细胞偏高，过敏原检测发现有尘螨阳性，血液中的尘螨特异性IgE升高。

最终，这类孩子被确诊为过敏性鼻炎。孩子反复“感冒”的真正原因是患了过敏性鼻炎，这与病毒感染导致的感冒截然不同，所以吃感冒药和抗生素是无济于事的。对这类孩子，找对了方向，对症治疗，流涕、打喷嚏的症状可以完全消失。

这种情况在儿科门诊很常见，入冬后，儿科门诊的患者增多，其中很多小患者，主要是来所谓的“感冒”，但仔细询问症状和完善检查后发现，真正的元凶是过敏性鼻炎。过敏性鼻炎往往反复发作，如果没有良好控制，很容易导致其他并发症，譬如过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻后滴漏，甚至诱发哮喘。患儿往往在原有症状加重的基础上

反复出现咽部不适，咳嗽迁延不愈，甚至喘息，少数儿童会有嗅觉异常。

身处工业化时代，加之人们生活方式的改变，过敏性鼻炎已成为21世纪常见疾病，全球儿童过敏性鼻炎的发病率呈逐年递增趋势。我国最新的流行病学调查提示，儿童过敏性鼻炎的发病率为8%-20%。过敏性鼻炎的临床表现主要表现为流涕、喷嚏、鼻塞，实验室检查常规一般无明显异常或嗜酸性粒细胞增高，过敏原检测有助于发现可疑的诱发因素，如尘螨、霉菌、花粉。

由于感冒和鼻炎在很多症状上表现相似，儿童过敏性鼻炎很容易被误认为感冒，从而给予不恰当的治疗或错过治疗时机，所以正确区分儿童过敏性鼻炎和感冒非常有必要。

对儿童过敏性鼻炎，医患良好沟通很重要。家长需要了解该病的慢性和反复发作的特点，做好家庭环境防护措施，配合医生的治疗方案。尽量让孩子避免接触已知的变应原，比如尘螨、霉菌、羽毛、花粉等。做好室内环境控制，经常通风，降低过敏原浓度。尘螨主要存在温暖湿润的环境，常见于床铺、枕头、床垫中，保持被褥衣物清洁、干燥，不使用地毯。

总的来说，孩子反复流涕、喷嚏、鼻塞，需要及时就诊，切勿轻易当成感冒随意服药或延误治疗，过敏性鼻炎是一种慢性鼻黏膜过敏性炎症，病程较长，需要医患积极配合，使家长对该病有充分的认识。过敏性鼻炎可以通过多种方法综合治疗，减轻症状，改善生活质量，甚至达到完全治愈。

本版图片：视觉中国