

守护“老小孩” 让遗忘更慢一些

“

新华社记者 徐鹏航 顾天成 龚雯

他们是可爱的“老小孩”，被困在时间的迷宫里；他们是“时光旅人”，徘徊在过去和现在的十字路口。

9月21日是世界阿尔茨海默病日。记忆力下降就是阿尔茨海默病吗？阿尔茨海默病如何防治？家庭和社会如何更好地给予关心帮助？记者进行了相关采访。



新华社发 朱慧卿 作

什么是阿尔茨海默病

一个问题要反复问很多遍，刚刚放下的东西转头就忘，出门有时还会忘记回家的路……家在河北的李阿姨确诊阿尔茨海默病已十余年。所幸在女儿的悉心照料下，李阿姨虽然经常忘事，但是大部分时间里都是乐呵呵的。

《中国阿尔茨海默病报告2024》显示，我国现存阿尔茨海默病及其他痴呆患病人数超1600万。随着人口老龄化进程的加快，以阿尔茨海默病为主的老年痴呆疾病发病人数持续增加，严重威胁老年人健康和生命质量，给家庭和社会带来沉重

负担。“阿尔茨海默病是一种导致认知功能逐渐退化的疾病，是最常见的一种老年期痴呆型疾病。”中国疾控中心慢病中心老年健康室主任尹香君介绍，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。

“很多人认为阿尔茨海默病就是‘记忆力下降’，但其实时间定向障碍、空间定向障碍、语言障碍、性情变化等，都可能是阿尔茨海默病的表现。”北京协和医院神经内科主任

医师高晶介绍，比如一些患者会出现“错语”，即叫错东西名字或者说话没半句，或者分不清当下的月份、季节等。

高晶介绍，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，以及腰椎穿刺取脑脊液或正电子发射断层扫描(PET)进行确诊。她强调，并非所有的痴呆症状都是阿尔茨海默病导致的，脑部肿瘤、甲状腺功能低下、梅毒等都有可能引起痴呆症状，因此必须到医院就诊，查明病因后进行相应治疗。

早诊早治是关键

“医生，近几年我记性越来越差，孩子让我来检查检查……”在北京协和医院神经内科痴呆门诊以及老年记忆门诊，前来就诊的患者络绎不绝。

据介绍，阿尔茨海默病的致病原因尚不明确，且发病症状较为隐匿，因此早诊早治非常重要。

“从大脑出现病理改变到失智之前，要经历约20年至30年，出现失智症状之前的一个阶段就是轻度认知障碍，如果患者在这一阶段被识别出来，通过早期干预，可以推迟痴呆的发病时间，并且有很好的生

活预期。”北京协和医院老年医学科主任医师康琳说。

国家卫健委等部门联合印发的《关于全面加强老年健康服务工作的通知》明确，积极开展阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病的早期筛查和健康指导，提高公众对老年痴呆防治知识的知晓率。

“阿尔茨海默病目前还无法逆转，但是早诊早治可以延缓疾病进展。”高晶说，目前已有相关靶向药物，对于符合用药条件的患者来说，早期使用能发挥更好的作用。

高晶提醒，阿尔茨海默病需要根据病情，定期随访。患者要调整好心态，正确认识疾病，学习与病共存。

“阿尔茨海默病等老年痴呆症是复杂的健康问题，但通过积极的预防措施和早期干预，我们可以有效地降低其发生的风险。”尹香君建议，要注意控制高血压、糖尿病等慢性疾病，均衡饮食，坚持适当运动和积极进行社交，保持大脑活跃，避免吸烟和过量饮酒。

让关爱不缺席

正在招募“老宝贝”的“记忆咖啡馆”，可体验芳香疗法的“旅行区”，VR生活场景干预课程……在上海市江苏路街道的“小蓝花”市民中心，有认知障碍风险的老年人可以在志愿者的帮助下，丰富自己的生活，动动脑筋、提提神。

据工作人员介绍，这是上海市首个城区级老年认知障碍友好赋能支持中心，自今年1月揭牌启用至8月底，已累计开展全龄友好、专项服务和公众传播等各类活动216场，服务3321人次。

守护“老小孩”，需要家庭和社会的共同关爱。老年痴呆防治促进行动(2023—2025年)提出，建立老年痴呆防治服务网络，探索建立社区居委会、村委会、社区卫生服务中心、村卫生室等的合作机制和服务网络，为老年人提供综合连续的老年痴呆防治服务。

“对阿尔茨海默病患者来说，好的照料方式至关重要。”高晶说，对阿尔茨海默病患者要采取“顺”和“哄”的方法，在患者出现情绪波动时主动转移患者注意力，一味批评

会增加病人的不安全感。此外，保持丰富的生活内容和环境，做好患者的服药管理，可以给患者随身携带定位手表或在内衣上安放定位器等，防止走失。

“照料阿尔茨海默病患者对一个家庭来说往往是沉重的负担。”高晶呼吁，加强社会对阿尔茨海默病患者的支持，培训更多有认知障碍照料能力的护工，通过社区、日托、专业养老院等社会支持系统，减轻患者家庭的负担。

据新华社

► 相关新闻

立陶宛研究人员参加的一项国际研究显示，慢波睡眠有助于清除大脑代谢废物和与阿尔茨海默病相关的蛋白质，对预防阿尔茨海默病能起重要作用。研究论文已发表在美国学术期刊《阿尔茨海默病和痴呆症：诊断、评估和疾病监测》上。

人的正常睡眠可分为快波睡眠和慢波睡眠，其中慢波睡眠是人体得到最充分休息的睡眠阶段，也称深度睡眠，其时间长短被认为是睡眠质量高低的决定因素。此前研究表明，成年人中慢波睡眠减少与β淀粉样蛋白积累之间存在联系，而脑部β淀粉样蛋白异常沉积是阿尔茨海默病的主要病理特征之一，可能引发Tau蛋白过度磷酸化、神经递质紊乱等系列反应，导致神经元受损。

新研究发现，在阿尔茨海默病的临床前阶段，即当个体尚未表现出认知症状、但病理水平已经增加并且患阿尔茨海默病的风险更高时，慢波睡眠质量较低与Tau蛋白异常积累及大脑皮层厚度降低有关，这是神经元受损的标志。这些变化在大脑的颞区尤其明显。

研究人员表示，这项研究强调了慢波睡眠在早期、临床前阶段的重要性，并表明睡眠干预，例如使用神经调节方法增强慢波睡眠，有可能作为一种预防策略，以维持和改善认知、延缓认知衰老进程。

参与该研究的立陶宛神经学家劳拉·斯坦科维丘特表示，慢波睡眠在记忆巩固过程中发挥着独特的影响力，因此优质的夜间休息对于记忆功能尤其重要，建议健康成年人每天最好睡7至9小时。

新研究：慢波睡眠有助于预防阿尔茨海默病

据新华社