



关怀“困在时间里的老人” 和老小孩一起对抗记忆的橡皮擦



9月21日是世界阿尔茨海默病日。

数据显示,我国60岁及以上阿尔茨海默病患者达千万人。随着人口老龄化进程加快,发病人数或将持续增加。“脑海中的橡皮擦”正悄无声息地抹去许多老年人的记忆,给家庭和社会带来沉重负担。

“1、2、3……”当你默读完这三个数字,这个世上已经多出了一位阿尔茨海默病患者。

一旦确诊,便无法治愈。患者将出现认知功能下降、行为障碍、生活能力下降……直到完全丧失认知和自理能力。

对于这种疾病,你了解多少? 来答三道题测试一下。

#1 判断题(答案在题下)

年轻人也会罹患阿尔茨海默病。



当然不会



也有可能

#2 判断题(答案在题下)

小A今年32岁,有时会丢三落四,说完就忘。需要警惕阿尔茨海默病吗?



别太担心



该去看看

#3 判断题(答案在题下)

如果家族中有阿尔茨海默病史,需要尽早进行有关检测吗?



没有必要



检查一下

#1解析 北京协和医院神经内科主任医师高晶表示,阿尔茨海默病是痴呆的一种,30岁至90岁都有可能发病,65岁至85岁的患者中较为常见。

#2解析 高晶表示,在门诊中有不少类似的“病人”,他们在专注地进行记忆检查时,其实都没有问题。所谓的“记忆出现问题”,只是没注意。“比如同事跟我说了个事,但是我脑子里同时在想其他事,同事说的事可能我就没注意,所以会忘掉。我问那些来就诊的年轻人,如果这件事你真的注意了,这件事是跟你生死有关的,你会忘吗? 他们都说那肯定不会忘的。”

#3解析 高晶表示,虽然阿尔茨海默病有遗传风险,但不建议没有症状的人进行有关检查。“当今的医学条件并不能彻底终止阿尔茨海默病患者发病,一旦查出致病基因,这意味着一名健康人将带着恐惧生活几十年。从医学伦理上来说,这是很不道德的。”

高晶也表示,如果患者认为自己出现了认知功能障碍或阿尔茨海默病的早期症状,可以到专业的医院进行权威、客观的认知功能检查。不要在网络上下载表格,进行所谓的“自我测评”。

终有一天,阿尔茨海默病患者,

会遗忘掉大多数人和事。

病情无法逆转,但你的爱永远有效。

如果到那时,请始终记得,

在我们年少时,

他们曾一遍又一遍地帮助我们。

据新华社、央视新闻、
澎湃新闻、上游新闻



民警帮助走失的患阿尔茨海默病的老人回家

新闻纵深

年轻人“忘东忘西”是阿尔茨海默病吗?

近年来,国内的阿尔茨海默病发病率是否有增高趋势? 会遗传吗? 年轻化趋势明显吗? 如果发现自己总是“忘东忘西”,是否意味着患有阿尔茨海默病?

针对上述问题,记者采访了华山医院神经内科主任医师郁金泰,北京协和医院神经内科主任医师高晶,国家神经疾病医学中心常务副主任、首都医科大学宣武医院神经内科主任医师唐毅。

【对话神内专家】 阿尔茨海默病存在年轻化趋势

记者:国内的阿尔茨海默病发病率如何? 近年来有增高趋势吗? 发病年龄在什么阶段?

郁金泰:现有数据显示,目前中国约有1000万阿尔茨海默病痴呆患者。

近年来,由于人口老龄化的进程和预期寿命的延长,阿尔茨海默病的发病率呈现出持续增加的趋势。根据世界卫生组织的报告,如果不加以有效的干预和控制,阿尔茨海默病的发病率还将呈现“20年翻一番”的增长速度。

阿尔茨海默病通常在中老年人群中发病,最常见的发病年龄是65岁及以上,而且随着年龄的增长其发病率也逐渐增加,在65至74岁的人群中,有5%的人患有阿尔茨海默病,在75至84岁的人群中,这一比例达到了13.1%,而在85岁或以上的人群中,患病率更高,达到了33.3%。

最新的流行病学研究数据显示,阿尔茨海默病发病年轻化的主要原因可能由高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性疾病的年轻化引起的,我们的前期研究显示,这些血管相关的慢性疾病也是阿尔茨海默病发病的重要危险因素。

临床上,确实是存在阿尔茨海默病年轻化的趋势,但这一趋势其实也在很多疾病领域都发生了,原因是多方面,需要综合分析。

病是环境和遗传因素共同参与的

记者:哪些人群有必要进行阿尔茨海默病诊断? 经常“忘东忘西”的年轻人有必要去就医检测吗?

郁金泰:如果家里老人出现下列这10种表现的一种或多种,就需要警惕阿尔茨海默病,尤其症状逐渐加重或增多时,建议老人尽早到医院进行检查,以明确病因,争取早诊断,早防治: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。

对于年轻人自觉发现“忘东忘西”等症状,也应该重视,这些症状可能与年轻人工作压力

大、精神紧张、睡眠不足等有一定相关性,但不一定是阿尔茨海默病。如果这些症状对生活和工作产生了明显的困扰,建议及早就医,由专业医生给出个体化建议。

记者:阿尔茨海默病会遗传吗?

郁金泰:目前认为,阿尔茨海默病是环境和遗传因素共同参与的。我们以65岁为分界点,小于65岁发病的患者为早发型阿尔茨海默病,大于65岁为晚发型阿尔茨海默病。

早发型阿尔茨海默病中遗传因素占重要,甚至是主导地位,很多是会遗传的。

而晚发型阿尔茨海默病可能受到多个基因的相互作用和环境因素的影响,其中最重要的风险基因是载脂蛋白E(APOE)。

照料患者需要“顺”和“哄”

记者:病患该居家照顾还是送往医疗机构?

高晶:在家属有能力的前提下,可以选择居家照料。如果患者家属非常焦虑、疲劳,不能提供有效照顾,那么将患者送往专业的医疗机构是更好的选择。

另外,如果选择居家照顾患者,照料者最好可以“轮岗”。建议照料者每隔几个月就出去散散步,或是脱离患者一段时间。如果一名照料者长期单独面对患者,慢慢会变得焦虑、暴躁,对各种症状忍受的阈值也会降低。

当照料者的忍受程度达到极限,或是感到身心俱疲,无法承受患者的症状,应当及时将患者送往医疗机构。

记者:家属如何照顾阿尔茨海默病患者?

高晶:对于阿尔茨海默病患者来说,合适的照料方式比药物更重要。基本的照料方式是“顺”和“哄”:不否定患者、不打击缺点。

患者其实很不自信,因此,家属不要否定他们。比如,患者说要出去上班,家属可以回应“我们一会儿去”“等一下车就来”,然后在恰当的时候,转移他的注意力。

另外,阿尔茨海默病患者需要丰富的生活内容和生活环境。应当让患者做一些可能引起他兴趣的事,多带患者出去走走,这样可以延缓病情加重的速度。

如何预防“困在时间里的老人”走失?

今年以来,渝北警方就接到多起患阿尔茨海默病老人走失的求助警情。为此,警方建议:

家中有患阿尔茨海默病的老人,要如何预防老人走失、避免危险发生? 渝北警方建议,老人家属可以制作“身份卡”:在老人的衣服口袋内放置一张身份卡片,上面标明姓名、子女姓名、家庭住址、联系方式等,便于他人可以根据信息找到家人。

有条件的家庭可为老人佩戴防走失定位设备,可帮助家人快速寻回老人,或配备一部老年机,将子女手机号存入手机并教会其如何使用,让老人随身携带。

更重要的是,尽量避免老人独自出门,外出应与老人牵行。在外出购物、游玩或在人流量较大的公共场所时,要牵着老人行走,避免因人员过多导致走失。

