

记性变差就是阿尔茨海默病吗

有这些症状,请早一步去排除隐患

潇湘晨报·晨视频记者梅玫
通讯员向晓婧 秦璐 报道

9月21日是世界阿尔茨海默病日。今年全国宣传主题为“早一步识别,多一份记忆”。

据介绍,阿尔茨海默病是一种起病隐匿的中枢神经系统退行性疾病,占所有痴呆类型的60%—70%。世界卫生组织2026年统计显示,全球痴呆症患者已达5500万,平均每3秒新增1例;我国60岁及以上人群中,痴呆症患者约1507万,其中阿尔茨海默病患者约983万。

家住天心区,81岁的李芳(化名)近来常把亲生女儿认成自己的妹妹,还念叨要带“妹妹”出门上班。起初,儿女以为老人只是“老糊涂”了,可随后出现的变化越来越多:做饭时忘记关火,在居住多年的小区里迷路,还会把遥控器、杂物塞进冰箱。家人这才带她前往长沙市中心医院神经内科就诊。经认知量表测评、血液检查及脑部影像学评估,李芳被确诊为阿尔茨海默病。

接诊医生、神经内科副主任、主任医师徐伟解释,阿尔茨海默病并不只是简单的“记性变差”,而是大脑在慢慢生病。患者的大脑里会堆积一些“垃圾”,逐渐破坏脑细胞之间的正常联系,就像电线被腐蚀、线路被剪断一样。随着病情进展,记忆力、判断力、语言能力和方向感就会受到影响。

徐伟提醒,如果老人持续出现以下表现且逐步加重,建议尽快进行认知筛查:刚发生的事转眼即忘,但对几十年前的事记得清楚;在常年生活的熟悉环境里迷路;说话频繁卡顿、词不达意;原本性情温和,突然多疑、易怒或冷漠,甚至猜忌家人偷窃;物品频繁放错位置,比如把钥匙、遥控器放进冰箱,事后完全回忆不起放置过程。

“人老了就糊涂,没必要看医生”,这种想法并不可取。徐伟表示,防控痴呆要从中年做起:管控高血压、糖尿病、高血脂;避免头部磕碰跌倒;长期听力下降要及时佩戴助听器;保证每日7—8小时高质量睡眠;每周进行不少于150分钟中等强度有氧运动;饮食可参考地中海饮食,多吃深海鱼、坚果、橄榄油、绿叶蔬菜;保持社交往来,坚持学习新事物。

治疗与照护,关键仍在“早”。

目前,阿尔茨海默病治疗主要有三类。常用对症药物可帮助患者稳住记忆和日常生活能力,但没法清除大脑里的“垃圾”;新型靶向药物可直击病因,但只适合早期患者,而且用药前后要密切监测脑水肿等风险,必须由专科医生把关;非药物干预包括进行认知训练、参加社交活动、控制听力下降、采用音乐疗法、经颅磁刺激和科学照护等,能改善情绪,让患者生活得更舒服一些。

徐伟提醒,“无论采用哪种方式,最重要的都是早发现、早诊断,尽早到专科接受规范评估。”家人的细心留意和耐心陪伴,同样不可缺少。别把认知衰退简单当作正常变老,多关注老人的言行变化,才能尽可能抓住早期干预的机会,让患病老人更有尊严地生活。

警惕这10个前兆

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。如果出现以下一种或多种症状,建议早早就诊以明确病因,争取早诊断、早治疗。



说话词不达意

性格变得孤僻

记忆力下降

情绪和行为改变

未能按时处理事务

对时间和地点搞不清

难以执行熟悉的活动

判断力下降

视觉和空间感出现障碍

把东西放错地方

➤ 链接

如何预防老人走失

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。

避免老人独处,不让老人独自外出。若老人经常外出乱走,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。

制作信息卡。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。

给老人佩戴带有定位功能的手环、手表等装置。

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。

(新华社)

在家如何自测

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。

步骤一:

按要求正确画出闭锁的圆(表盘),得1分。

步骤二:

将所有刻度(共12个)完整标在表盘上,得1分。

步骤三:

将数字(1-12)标在表盘的正确位置,得1分。

步骤四:

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,可能有轻度的认知问题。
得1分或0分,可能认知问题较严重。

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。

长沙保利和光尘樾A区交付公告

尊敬的保利和光尘樾业主:

长沙保利和光尘樾A3 A4 A5栋现已通过竣工验收,符合《商品房买卖合同》约定的交付条件,为顺利实现房屋交付,特将具体交付事项公告如下:

交付时间:2026年9月26日—27日两天

交付地点:保利和光尘樾A区5栋底商(小区车库出入口旁商铺);详细收楼须知已按合同约定通过邮政特快专递(EMS)邮寄书面《交房通知书》,请各位业主按通知时间及时办理收楼手续。

特此公告!

湖南华源房地产开发有限公司
二〇二六年九月二十二日