

【关注老年痴呆症】

媒体常常报道老人走失、儿女寻人的故事,超过八成走失的老人,是阿尔茨海默病患者。阿尔茨海默病,俗称老年痴呆,患者不仅渐渐失去大脑中的记忆,随着病情发展,甚至完全丧失生活自理能力。美国前总统里根也受到这种疾病的折磨。每年的9月21日被定为“世界老年痴呆日”,借此呼吁大家更多关注这个群体,共同对抗阿尔茨海默病。

我是谁

本报记者 陈晓丽

多在65岁后发病,病因不明

“去世对她来说也许是一种解脱。”在电话中得到奶奶去世的消息,在济南工作的小君流着泪说道。“奶奶被这个老年痴呆症折磨得太可怜了,在床上已经躺了好几年了,吃饭都需要别人喂。”小君奶奶患有老年痴呆症,在医学上被称为阿尔茨海默病。

根据《世界阿尔茨海默病2015年报告》显示,目前全球有4600万患者。2015年预计新增990万新确诊病例,相当于每3秒钟增加一例;中等和低收入国家增加明显。

中国阿尔茨海默病协会副主席、山东省立医院神经内科主任杜怡峰表示,阿尔茨海默病的发病人群多在65岁后发病,而80岁后的发病在20%左右,到90岁以后接近一半的人可能都会患有不同程度的老年痴呆症。“老年痴呆像一种‘流行病’,在老年人中发病率上升较快。同时,该病的发病原因尚不明确。”

以青岛市为例,虽然没有做过全市的普查,但近两年仅在青岛市精神卫生中心,阿尔茨海默病就诊人次由2012年的1500人次增加至2014年的6000人次;阿尔茨海默病在老年患者就诊病种的构成比也由2012年的5%增加至2014年的14%,排在门诊就诊谱第四位。

情感淡漠言语减少,就得注意了

6年前,小君的奶奶走失过一次,“当时全家人发疯一样找,还报了警。”小君回忆道,“直到两天后,奶奶才被警察送了回来。”“随着病情的加重,后来奶奶只认识爷爷一个人了,也只有爷爷才能听懂她稀里糊涂的话。”后来,小君的奶奶只能长期卧床,完全失去了生活自理能力。山东省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友表示,阿尔茨海默病不仅严重影响患者生活质量,更对家庭造成了较大的经济负担。

《2015年世界阿尔茨海默病报告》指出,每位阿尔茨海默病的人均花费包括三部分:直接医疗费用,照料费用(付费的专职家庭照料、居家及养老院照料)以及日常照料花销。2015年全球该病花费8180亿美元,相当于世界GDP的1.09%。

专家指出,阿尔茨海默病的发展可分为三个阶段,第一阶段为患病后1-3年,属于轻度期,主要表现为记忆减退,尤其是近记忆下降,工作或家务劳动漫不经心,情感淡漠,言语词汇减少;第二阶段为3-6年,为中度期,表现为记忆严重受损,常常忘记所处时间和地点,在穿衣、个人卫生方面需要帮助,急躁不安,可能尿失禁;第三阶段为7-10年,为重度期,仅存片段的记忆,大小便失禁,完全丧失生活能力,常缄默不语,最终去世。

教育程度高,患病风险低

杜怡峰介绍,阿尔茨海默病分为家族性、散发性两种,其中家族性阿尔茨海默病只占患者人数的1%-3%,而且发病较早,四五十岁就可能发病。“散发性患者群体的致病原因可能包括高血压、糖尿病、心脑血管疾病、不良饮食习惯、过量饮酒、社会活动少等多方面。”杜怡峰表示,有研究表明,受教育程度越高,患病风险越低。

截至目前,无论是药物还是康复训练,对于阿尔茨海默病的治疗重点都是延缓病情的发展,尚不能逆转或彻底治愈。“不少家人都觉得老人年龄大了,记忆力下降是正常现象,对这个病重视程度不够。”杜怡峰说道,“其实早诊断早治疗能非常有效地缓解病情进展速度,提高患者生活质量,也降低家庭负担。”

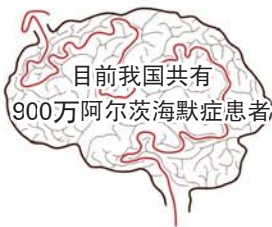
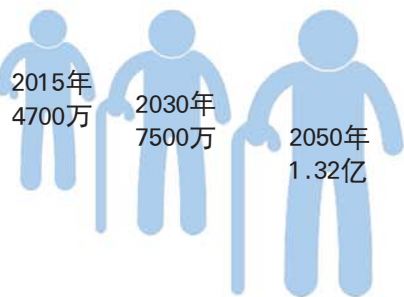
阿尔茨海默病的早期症状可以归纳为“四不”:一是“记不住事”。阿尔茨海默病的最常见的症状是记忆力减退,尤其是对最近了解到的信息,如今天早晨吃的什么饭,转眼就忘记了;但多年前的事还能想起来。二是“算不清数”。如上街购物算不清账,有时多给钱,有少给钱,有时干脆忘了给钱。三是“认不得路”。难以完成居家、工作、休闲中熟悉的事务。例如开车到熟悉的地点等独自外出可能回不了家,尤其是在不熟悉的地方。四是“说不清话”。一件很简单的事地啰里啰嗦就是说不明白。

这个时期也是最有治疗价值的时期,如果发现家里老人出现了以上的“四不”症状,赶紧带老人到医院就诊,早干预早治疗。



阿尔茨海默患者猛增

《世界阿尔茨海默症2015年报告》称,随着世界人口的老化,到2050年,全球患有老年痴呆症的人数将从目前的4700万人增加到1.32亿人。



在我国,有900多万人患有阿尔茨海默病;4000万人患有轻度认知障碍。随着老龄社会的发展,预计到2015年一对夫妻赡养的4位80岁以上老人中,就有1位会患有阿尔茨海默病。

预防阿尔茨海默 “吃、喝、玩、乐、不吸烟”

- 吃** 多吃水果、蔬菜、豆类、鱼类、西红柿、少肉、少煎炸食物,也就是清淡饮食。
- 喝** 常喝绿茶和少量葡萄酒可预防老年痴呆。
- 玩** 画画、阅读、唱歌、打太极,对新鲜事物不排斥并勇于尝试。
- 乐** 乐观、积极、阳光、热情地面对生活。
- 不吸烟** 重度吸烟在痴呆可控风险因素里排名第一。