



出门后,突然忘了煤气开关到底关了没有;见了熟人,名字就在嘴边但一时怎么也说不出来;想找个东西,转了一圈又忘了要找的是什么……生活中我们可能经常有“健忘”的时候,有的健忘只是一时的记忆障碍,有的却可能是一些重大疾病的前兆。

## 你的忘性大吗 老来多健忘,莫忘多用脑

本报记者 陈晓丽

### 年龄是导致健忘的最主要原因

“作为一个标准的90后,我的记忆力相当差”,济南市民小君告诉记者,“我家里到处都是笔记本和便条贴,我包里也常年放着小本子,有什么事儿一定要写下来,不然过后可能忘得一干二净。”

“我经常被周围的人责怪,刚刚跟你说过你怎么转头就忘,都说了两遍了还问。”小君告诉记者,买东西时交了钱忘了拿东西,或者拿了东西忘了要找零钱的事情经常发生。

对此,济南市中心医院神经内科主任盛文化表示,现在健忘在门诊上比较多见,“能占到门诊量的10%左右,不少人来了就很紧张地问,是不是得了老年痴呆。”盛文化说道,导致健忘的原因多种多样,如果排除了器质性病变,健忘暂时没有专门的治疗方法。

“从病因上来看,健忘可以大致分成器质性原因和功能性原因。”盛文化表示,器质性健忘是由于大脑皮层的记忆神经出了问题,包括脑肿瘤、脑外伤、内分泌功能障碍等;功能性

原因可能与过度劳累、压力大、休息不好、过度吸烟喝酒等导致脑细胞疲劳有关。

“年龄是记忆力衰退的最主要原因。”盛文化表示,最近健忘症发病率有低龄化趋势,但相对年轻人而言,四十岁以上的中老年人更容易患健忘症。有研究表明,人的最佳记忆力出现在二十岁前后,然后脑的机能开始渐渐衰退,二十五岁前后记忆力开始正式下降,年龄越大记忆力越低。

“现在有个很常见的现象,就是提笔忘字,很简单常用的字,很多都不会写了。”盛文化告诉记者,这和我们日常行为习惯密切相关,“电子产品和拼音输入法等人工智能的大量应用,导致我们很少再主动唤醒大脑关于汉字的记忆,这方面的功能就会慢慢退化,最后就成了健忘。”

山东省精神卫生中心主任医师张天亮表示,长期使用一些治疗失眠的药物,例如苯二氮卓类药物等,可能会造成记忆力下降、反应缓慢等副作用。“心理因素对健忘症的形成也有不容忽视的影响,到医院就诊的抑郁症患者很多伴有健忘的症状。”

### 多种疾病的早期症状就是“记不住事”

随着年龄增长,我们的认知功能会出现一定程度下降,但是当严重影响生活的记忆力衰退出现时,往往可能与疾病相关。专家表示,在导致健忘的器质性疾病中,阿尔茨海默病、血管性痴呆、路易体病等三种最为常见。

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原因尚不明确,虽然目前人类尚未完全攻克该病,早诊断早治疗能有效缓解病情进展。

阿尔茨海默病的早期症状可以归纳为“四不”:一是“记不住事”,尤其是对近期记忆遗忘严重,如今天早晨吃的什么饭,转眼就忘,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。四是“说不清话”,一件很简单的事啰里啰嗦就是说不明白。

“血管性痴呆也是导致大脑认知功能的重要病因。”盛文化表示,与阿尔茨海默病相比,血管性痴呆有明确致病因素,主要发生于有基础脑血管疾病的人群,属于脑血管疾病继发性大脑认知功能障碍。“尤其是出现脑梗、脑出血以后,可能就会开始出现健忘。”盛文化说道。

“如果能够通过相关化验、CT、核磁共振、脑血管成像等检查手段,及早发现并干预,治疗效果要好于阿尔茨海默症。”盛文化表示,对于血管性痴呆,一方面需要积极治疗原发病,另一方面还要控制高血压、糖尿病、高血脂、吸烟、饮酒、肥胖等危险因素,同时使用改善脑代谢的药物等。

此外,路易体病也是健忘的致病原因之一,“路易体病又叫路易体痴呆,患者在发生大脑认知功能障碍的同时,还会同时出现幻觉,并伴有帕金森综合征的症状特点,例如震颤、步态障碍等。”盛文化说道,路易体病是目前仅次于阿尔茨海默病的神经变性病,目前同样只能延缓病情发展,暂时不能完全治愈。

### 短期内健忘加快发展,一定要去医院

“不少人都觉得老人年龄大了,记忆力下降是正常现象,对引发健忘的疾病重视程度不够。”杜怡峰说道,如果发现健忘短期内发展速度较快,或者某段时间突然出现,需要及早到医院由专业医生鉴别。

同时,盛文化提醒道,如果

曾经有过一氧化碳中毒的经历,出现健忘时尤其要注意及时就诊。“一氧化碳中毒后陷入昏迷,虽然经过抢救呼吸心跳恢复,但是却对大脑造成了损伤,应该使用高压氧和营养神经的药物治疗。”盛文化表示,不少一氧化碳中毒患者却因为自我感觉没必要而拒绝治疗,过后出现迟发性脑病,例如严重健忘等。

因此,盛文化表示,“用进废退”是大脑功能的规律。勤奋的工作和学习往往可以使人记忆力保持良好的状态。“即便是中老年人,也要对新事物保持浓厚的兴趣,敢于挑战。通过经常看新闻、下棋等,促使脑细胞处于活跃状态,从而减缓衰老。”

同时,良好的睡眠和休息对维持大脑功能至关重要。盛文化表示,工作、学习、活动、娱乐以及饮食要有一定的规律,尤其要保证睡眠的质量和数量。此外,良好的情绪和体育运动对提升记忆力也颇有好处。体育运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程,能促进脑细胞代谢,使大脑功能得以充分发挥,延缓大脑老化。良好的情绪有利于使机体的生理代谢处于最佳状态,从而增强大脑细胞的活跃。

## 健康大讲堂引领我们一起对抗“心理的感冒” 与个人意志力无关,抑郁症需要专业治疗



齐鲁心理健康大讲堂  
主办:齐鲁晚报  
协办:山东省精神卫生中心

本报济南3月27日(记者陈晓丽)“抑郁”对于现代社会人群来说,仿佛是个流行而时髦的词汇。但是,对于患有“抑郁症”的群体来说,往往意味着难以缓解的痛苦,甚至多次引起轻生的想法。面对抑郁症,我们可以做些什么?下周三(4月5日)本报和山东省精神卫生中心主办的健康大讲堂邀请

山东省精神卫生中心教授杨晓东开讲《抑郁症:21世纪一场心理的感冒》。广大读者可于当天下午两点到山东省精神卫生中心门诊楼四楼412会议室参加。本报开通免费“抢座”热线96706120。

调查显示,在世界范围内抑郁症的患病率为6%,属于高发病和常见病。从目前的统计数据来看,全世界约有3亿多人正被抑郁症所困扰。其中,约20%的患者有自杀的想法,其中五分之一的患者最终自杀身亡。

尽管如此,依然有很多人对于抑郁症存在误解,认为抑郁症是个人意志不坚强、身心脆弱的表现。然而事实上,任何性格的人

都存在患抑郁症的可能性,也没有哪种性格与之有必然联系。抑郁症是一种需要治疗的疾病,并非个人意志的表现。

专家表示,患上抑郁症并不意味着无尽的绝望。由于抑郁症的发病原因并不明确,目前的治疗手段主要是“对症治疗”。目前,存在多种抑郁症的治疗方法,包括药物治疗、心理治疗、家庭护理等多个方面,具体到每位抑郁症患者而言,则需要专业医生根据每个人的情况制定个性化的治疗方案。

怎样才算患有抑郁症?怎样又只是暂时的抑郁情绪?抑郁症的发病有没有先兆表现?是否能够预防?为此,4月5日下午两点,

在山东省精神卫生中心门诊楼四楼412会议室,本报健康大讲堂特邀山东省精神卫生中心专家杨晓东开讲,讲座的题目是《抑郁症:21世纪一场心理的感冒》。

目前,免费“抢座”热线已经开通,广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名。活动现场,专家还将现场解答读者的提问。

### 专家简介:

杨晓东,山东省精神卫生中心主任医师,山东大学教授,自1985年起一直在山东省精神卫生中心工作,有26年的临床经验。曾在韩国、澳大利亚、意大利学习交流2年多。了解本专业国内外最新

进展。擅长以药物、心理、社会多维方式治疗精神分裂症、抑郁症、双相障碍,以各种躯体不适为表现的神经症、强迫症、各种疑难杂症等各种精神疾病、心理问题。



齐鲁健康大讲堂

- 出品:健康工作室
- 设计:壹纸工作室
- 本版编辑:胡淑华
- 美编:马晓迪
- 组版:郭传靖