

# 你了解老年痴呆吗?

心理健康和身体健康同样不容忽视



2012年10月10日世界精神卫生日的主题是:精神健康伴老龄,安乐幸福享晚年世界。在对于老年人身体的关注越来越多同时,是否也对老年人心理健康进行了关注?



## 老年人心理 有什么特点

随着年龄的增长,老年人的心理会发生很大的变化。一般老年人心理承受能力会出现很大程度的降低,遇到困难或挫折时,情绪反应更为激烈,对身心健康的影响也更为明显。那么,老年人心理有什么特点呢?

**认识能力低下。**主要表现在两个方面,首先是感觉迟钝,听力、视觉、嗅觉、皮肤感觉等功能减退,而致视力下降,听力减退,灵敏度下降;再者是动作灵活性差,动作不灵活,协调性差,反应迟缓,行动笨拙。

**孤独和依赖。**孤独是指老年人不能自觉适应周围环境,缺少或不能进行有意义的思想和感情交流。依赖是指老人做事信心不足,被动顺从,感情脆弱,犹豫不决,畏缩不前等,事事依赖别人去做,行动依靠别人决定。长期的依赖心理,就会导致情绪不稳,感觉退化。

**易怒和恐惧。**老年人情感不稳定,易伤感,易激怒,不仅对当前事情易怒,而且容易引发对以往情绪压抑的怒火爆发。恐惧也是老年人常见的一种心理状态,表现为害怕,有受惊的感觉,当恐惧感严重时,还会出现血压升高、心悸、呼吸加快、尿频、厌食等症状。

**抑郁和焦虑。**抑郁是常见的情绪表现,症状是压抑、沮丧、悲观、厌世等,这与老年人脑内生物胺代谢改变有关。长期存在焦虑心理会使老年人变得心胸狭窄、吝啬、固执、急躁,久则会引起神经内分泌失调,促使疾病发生。

**睡眠障碍。**老年人由于大脑皮质兴奋和抑制能力低下,造成睡眠减少,睡眠浅、多梦、早醒等睡眠障碍。

**温馨提示:**老年人这些心理特点很容易导致老年人罹患某些精神障碍性疾病,如抑郁症、神经衰弱等。因此,老年人应该心态平衡,适当进行体育运动,促进身心健康。老年人出现心理问题时,要及时进行心理咨询,寻求心理治疗,以免心理问题加剧,引发严重的精神心理疾病。

老年痴呆就是老年人中一种常见的精神疾病。老年痴呆的症状除了我们知道的记忆力下降,不记得身边的人或事,还有一些我们不了解的症状。

**最会“躲猫猫”的症状:**

1.性格改变

老人性格突变,对生活中的爱好失去兴趣,还常会易激惹,攻击和忧郁。这是常被大众忽略的老年痴呆症状。

2.行为怪异

行为怪异也可见于老年痴呆早期,患者表现出躁狂,幻觉妄想,抑郁,性格改变、谵妄等。

**最被熟悉的痴呆症状:**

1.记忆障碍

老年痴呆症的症状主要是记忆力减退,特别是近事记忆减退。不要大意,以为老年人“老糊涂”是正常现象。

2.迷失方向

在老年痴呆早期表现在日常生活中,如出门后找不到家,有明显穿衣困难,拿起衣服不能判断其上下左右等等。

**最常被忽略的症状:**

1.语言障碍

老年痴呆患者常答非所问,交谈能力下降,以致不能交谈,出现模仿语言和重语症。这都是语言障碍症状。

2.理解下降

如果经常会出现你跟老年朋友讲话,但是重复很多遍都不能理解所讲的内容,经常答非所问就要警惕痴呆。

目前有三种说法,任选一种方法进行预测,对早期判断老年痴呆有很大帮助。

1.背单词。美国明尼苏达大学提出的背单词记忆力检查

法,有助于诊断早期痴呆。首先向受检查者出示10个单词,如香烟、食盐、手表、纽扣、草地、火车、鲜花、手指、摩擦、书本。让受检者识记一分钟后休息。间隔五分钟后,再让受检查者背述这10个单词。正常65~85岁老年人应记住6个以上单词,如果不足三个者可诊断为老年痴呆。诊断准确率可达95.2%。

2.闻味判断。美国哥伦比亚大学教授达明热雷达瓦南德研究发现,嗅觉与痴呆相关。测定老年人有无能力分辨出10种特定气味,就能清楚地预测是否患有痴呆症。这10种气味是草莓、香烟、肥皂、薄荷醇、丁香、凤梨、天然气、紫丁香、柠檬和皮革。

3.画钟测验。要求在白纸上独立画出一个钟,并标出指

定的时间(例如9点15分),受检老人要在十分钟内完成。画钟测验的计分方法有多种,目前国际上普遍采用四分法计分:画出闭锁的圆(表盘),1分;将数字安置在表盘上的正确位置,1分;表盘上12个数字正确,1分;将指针安置在正确的位置,1分。3—4分表明认知水平正常,0—2分则表明认知水平下降。画钟测验看似简单,完成它却需要很多认知过程参与。本测验的文化相关性很小,不管是什么语言,什么文化程度,只要能够听懂简单的提示语,都能按要求画出钟来。病人容易接受,医生也易于掌握,假如一个智力正常的老年人突然画不出一个完整的钟,他的认知水平肯定是下降了。

## ●相关链接

**智力测定小问卷**

世界卫生组织推荐日本长谷川智力表是痴呆早期诊断的简单方法。经我国学者改良后,适应中国国情,是国内应用最广泛的智力测定法。询问受检者的内容和评分标准参考如下:

①今天是几月几日?星期几?评分0~3分;

②这儿是什么地方?评分0~2.5分;

③你今年多大年纪(相差3~4年为准确)?评分0~2分;

④近期重大事件发生的时间、地点?评分0~2.5分;

⑤你老家是什么地方?评分0~2分;

⑥太平洋战争哪年结束的(相差3~4年为准确)?评分0~3.5分;

⑦1年多少天?评分0~2.5分;

⑧中国国家总理是谁?评分0~3分;

⑨从100-7-7……依次减下去分别是多少?评分0~4分;

⑩倒读数字如6→8→2及3→5→2,倒数一遍,评分0~4分;

⑪5种物品试验,如香烟、火柴、笔、钥匙、手表。先让受检者读出物品的名称,然后藏起来,再问受检者有什么物品,并说出名称,评分0~3.5分。

评分标准:答错为0,上述11项询问问题总计满分为32.5分。

智力评价:正常人31.0~32.5分,轻度痴呆22.0~30.5分,中度痴呆10.5~20.5分,重度痴呆10.0分以下。

## 预防老年痴呆症的10种方法

老年痴呆是一种不可逆的疾病,随着老年痴呆的年轻化,预防成为了治疗此类疾病最好的手段。

**1.每天两杯苹果汁**

苹果汁可促进大脑中乙酰胆碱的产生。该物质与治疗老年痴呆症的首选药物安理申成分相同。苹果汁具有提高记忆与学习的速度和准确度的功效。每天吃两个苹果也有相同作用。

**2.吃肉桂**

吃肉桂有助于改善较弱和低效胰岛素,帮助其正常处理糖份。肉桂有助于防止老年痴呆症的发生。肉桂可加入食物和饮料中,每天半茶匙至1茶匙(250毫克至500毫克)肉桂粉就足够了。

**3.喝咖啡**

喝咖啡可缓解大脑衰老。咖啡具有抗炎功效,有助于防止中风、抑郁症和糖尿病等多种慢性疾病。多项研究表明早

喝咖啡有助于降低老年痴呆症和早老性痴呆症危险。芬兰一项大规模研究发现,中年女性每天喝咖啡3—5杯,20年后,其早老性痴呆危险降低65%。英国梅奥诊所专家建议,每天喝咖啡2—4杯。

**4.多受教育**

多项研究发现,接受正规教育年数越多,老年痴呆症危险就越小。大学教育强化学生注意力、阅读能力等脑力活动,有助刺激脑细胞之间的联系。

**5.多社交**

多社交有助于改善认知能力。多与朋友外出进餐或参加体育活动、旅行、聚会、看电影、听音乐会、参加各种俱乐部、参加社区志愿活动、常看亲朋好友等活动,都有助于改善记忆和思维能力。

**6.保护视力**

密歇根大学最新研究发现,保持良好视力,老年痴呆

症危险减少63%。如果视力不好,那么每年看一次眼科,并接受相应治疗,那么老年痴呆症危险也会减少64%。眼睛可反应和影响大脑功能,特别是老年人群。视力不好,一定要及时就医。

**7.每日沉思冥想**

经常沉思冥想有助于增加大脑灰色物质,有助大脑修复。每天沉思冥想几分钟有助于保护大脑敏锐性,降低早老性痴呆危险。沉思冥想还有助于降低高血压水平、减轻压力、抑郁和炎症程度,改善血糖和胰岛素水平,促进大脑血液流动。

**8.地中海饮食**

“绿叶蔬菜+橄榄油+少量葡萄酒”的地中海饮食,可以使早老性痴呆发病率降低一半。无论你居住在何处,地中海饮食都有助于防止记忆衰退和老年痴呆症。地中海饮食还包括:鱼类、坚果、豆类、西红柿、洋葱和大蒜等。地中海饮



食所含丰富的抗氧化剂是抗衰老的关键。

**9.室外散步**

散步有助于平静情绪和改善短期记忆。每天可以花1小时散步、逛街、游植物园等。在植被茂密的地方散步可使注意力和短期记忆改善20%。多接触大自然,有益大脑健

康。无论冬夏,室外散步的效果都一样好。

**10.减少食糖摄入量**

吃糖太多会增加早老性痴呆风险。专家建议,不要饮用导致肥胖症的含糖软饮料。糖摄入来源最好是蔬果和其它自然甜味剂来源。矿泉水、不加糖的冰茶。