

第70期院士沙龙聚焦“老年认知障碍的今天与明天”

老年性痴呆45岁后就要预防

2015年04月01日 版面：A3

作者：戴丽昕

老年性痴呆，早期表现为显著的记忆功能损害，近事遗忘尤为明显；随着疾病的发展，可逐渐出现语言表达与理解、时间与空间概念、判断或解决问题能力衰退，直至丧失生活自理能力，目前尚无药可治。日前举办的第70期院士沙龙聚焦“老年认知障碍的今天与明天”。与会专家建议，人到中年就应该多多关注老年痴呆可能发生的前兆；对于45周岁以上、家族中有老年痴呆患者、长期从事被动接受的工作并感觉自己认知、记忆等脑力退化明显者，最好及早到医院做个认知测试和评估，以提早预防老年痴呆的发生。

老年认知功能障碍是由各种原因导致的获得性认知功能缺损疾病，最常见的是老年性痴呆。2010年世界卫生组织全球痴呆报告中指出，在众多非传染性疾病中，老年性痴呆所造成的社会和经济负担最为显著，日趋庞大的患者群拷问着医疗、经济、社会等多个体系，已经成为严峻的健

康挑战之一。但由于我们对疾病的认知尚不够深入，疾病的早期诊断、早期治疗方式仍非常欠缺。在我国，85岁以上老年人有50%患有老年痴呆。随着生活环境改善和医疗水平提高，85岁以上的人群越来越多。据统计，到2013年我国患有老年痴呆的病人已经达到900万。据估计，到2050年全国将有近1亿老年痴呆患者，将会给社会和家庭造成巨大压力。

不少家庭可能会遭遇这样的情况：八旬老母亲出门后，自己也不知道到了什么地方，打电话问家里，家里人这才意识到，老人可能得了老年性痴呆；或是，深更半夜，老人不睡觉“捣乱”，不是搞坏水龙头就是弄坏马桶，还执拗地不听劝阻，后来去医院检查，才知道这是老年性痴呆病的表现。其实，此前一两年，老人已经出现症状，比如有点不识人、物品放置在稀奇古怪的地方等，只是家里人一直没放在心上。

随着老龄化社会的到来，老年性痴呆患者会越来越多。与会专家表示，该病比较难识别，一般来说，疾病初期就诊的患者少，到医院的都是病情较重的，治疗没有太好的手段。通常是开些药，叮嘱家属回家后精心护理，而患者的老年痴呆病程已经不可逆。华东医院副院长保志军说：“老年痴呆病因尚不清楚，但有研究发现，如果早期发现、早期干预，能很好地延缓发病时间。”老年痴呆“潜伏期”较长，有时甚至是10年至20年，普通人群45岁后就应开始关注生理心理变化。适当运动、多用大脑、多听音乐、合理饮食，可以预防老年性痴呆。有研究曾经持续12个月观察练太极、走路、不锻炼的3组老人，通过量表评测、核磁影像发现，实验前后，练太极的一组脑皮层厚度下降最慢，走路组次之，不锻炼的人脑皮层厚度下降最快，患老年性痴呆疾病的风险最高。

院士专家们建议：上海可率先开展老年认知障碍大数据调查，明确本市老年认知功能障碍疾病患者数量及相关数据；重视科普宣传工作，引导市民正确认识疾病，减少歧视，为老年认知功能障碍疾病患者提供好的社会环境；推动建立“家庭—社区—三甲医院”联动照护系统，减轻患者家属生活负担；加强老年认知功能障碍疾病的基础研究，推进疾病的早期筛查。

编辑: chunchun 审核: 刘纯

 点击下载PDF ([//www.shkjb.com/FileUploads/pdf/150401/kj04013.pdf](http://www.shkjb.com/FileUploads/pdf/150401/kj04013.pdf))

证件信息: 沪ICP备10219502号 (<https://beian.miit.gov.cn>)

 沪公网安备 31010102006630号 (<http://www.beian.gov.cn/portal/registerSystemInfo?recordcode=31010102006630>)

中国互联网举报中心 (<https://www.12377.cn/>)

Copyright © 2009-2022

上海科技报社版权所有

上海科荧多媒体发展有限公司技术支持



([//bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59](http://bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59))