

老年痴呆症应当提前预防，但是如何做你知道吗

蒋志军

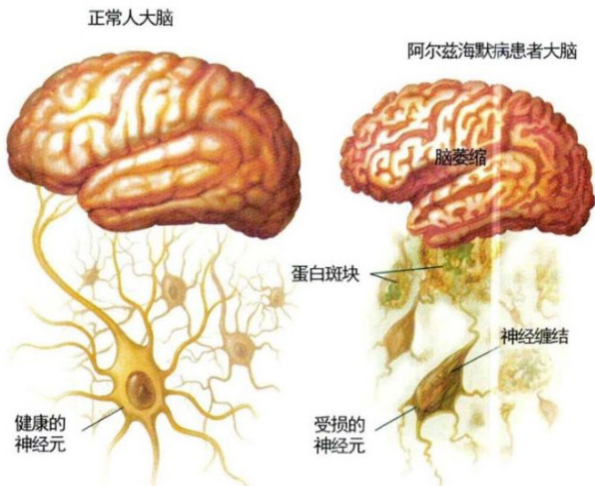
(四川省安岳县岳阳镇中心卫生院, 四川 安岳 642350)

随着我国老龄化进程加剧，在社会中老年人的数量明显上涨，就拿我们自己来说，生活中是不是经常听到父母会感慨自己的记忆力越来越差，而且也经常会看到马路上每隔一段时间就会张贴寻人启事。无独有偶，这些寻人启事多数为走失老人。根据相关统计表明，在我国每年大约有 50 万的走失老人，也就是说，平均每天有超过 1000 位老人走失。在深入研究中还发现，这些走失老人的年龄普遍大于 75 岁，造成这一原因的罪魁祸首便为老年痴呆，在医学中也被称之为阿尔兹海默病。该病属于十大常见致死性疾病中，唯一无法用药治疗的疾病，患病后不仅仅会对患者的寿命造成影响，同时也会拉低患者的生活质量。



1 药物究竟能否控制老年痴呆

在生活中，有很多人询问医生，老年痴呆在前期时需要通过什么药物来改善，此时可能有很多不法分子会趁机推销保健品。考虑到患者因为该病的认知不够全面，他们盲目相信药物的作用，不但耗费了大量时间，同时花费很多金钱。而且从 2003 年起，实际上从全球范围内来看，尚未有一种药物可以治疗阿尔兹海默病，临床中现有的药物或许能够暂时缓解症状，但是缓解的时间非常有限。因此，对于老年痴呆症患者而言，千万不可相信一些保健品或者药物。不过幸运的是，虽然药物无法治疗老年痴呆，但是生活中我们可以通过自身的一些努力来起到预防作用，现在让我们来一起看看吧。



2 如何在早期时预防老年痴呆

老年痴呆最广为人知的特征便为记忆力障碍，但这仅仅是表面现象，对于那些身患老年痴呆的人群而言，痛苦的不仅仅为记忆障碍。与此同时，他们的认知功能也会受到极大损伤，进而丧失基本的生活自理能力。

一旦发展至重度时，他们的情感功能会十分冷漠，甚至丧失语言功能，连基本的穿衣进食都无法自主处理，往往终日只能卧床，与外界丧失沟通能力。而长期卧床会导致感染、压疮等并发症发生，直至死亡。

2.1 保持大脑活跃

在生活中应当如何保持大脑活跃呢？其实最重要的是需要我们长期坚持，而最直观也是最简便的保持大脑活跃方式便是学习。

有一句俗语我们也经常听，叫“活到老，学到老”，通过学习可以给大脑提供源源不断的活力和精神支持，不管年轻还是年老，我们都应该保持自主学习的良好习惯，这样可以保证大脑一直处于活跃状态。如果长时间不用，大脑就会像机器一样生锈，加剧老年痴呆发生的可能性。

2.2 坚持锻炼

对于即将步入老年的人群而言，锻炼身体应当是生活中的一项必要活动，而这一活动对于身体的好处是多维度的。因为很多人片面地认为锻炼身体只能使四肢发达，实际上进行体育锻炼时也能改善心理压力，通过适度地锻炼可以使人身体充满活力，减少外界病菌对身体的侵袭。

另外，在运动过程中能够增加身体氧耗，提高肺部活力，这样的生活习惯会形成良性循环，尤其在早上空气清新时适度锻炼，可以促进脑组织新陈代谢，对于老年痴呆疾病的预防具有重要意义。

2.3 学会调节自身情绪

一个人的情绪对于健康状态的影响十分重要，可以说情绪与健康息息相关，良好的心理状态可以降低心血管类疾病的发生概率，这种乐观的情绪不仅可以使人体长期处于最佳的精神状态，同样也可以促进机体的新陈代谢，使脑组织长期保持在健康的节奏中，因此老年痴呆发生的概率同样也会下降。例如在生活中，老年人应当适当地加强文性活动，比如可以下棋、书法、画画、打太极等，甚至可以拓展自己的爱好，这些活动在参与的过程中会充分优化情绪，加速大脑思维转动。

在生活中，如果出现老年痴呆时，会给患者晚年生活造成极大影响。由于这一过程是人体衰老的自然现象，很多人甚至认为老年痴呆无法预防，但殊不知这种疾病与我们的生活习惯息息相关。如果能够在生活中，改善自身的生活方式，积极调节心理情绪，在保证身心健康的同时也能够有效缓解老年痴呆症发生。

总而言之，尊老爱幼是我国的优良传统，作为后辈的我们应当对老人更加关爱多加用心，使他们老年生活也充满乐趣。

作者简介：蒋志军(1982-)，男，本科，主治医师，普通内科。