

老年痴呆常见误区，你中招了吗？

老年痴呆是一种常见的神经退行性疾病，主要影响 65 岁以上的老年人，尤其是 75 岁以上的人群。随着人口老龄化的加剧，老年痴呆的发病率也在不断增加。根据世界卫生组织的数据，全球老年痴呆患者的数量在不断增加，预计到 2030 年将超过 8 千万人，而亚洲地区的老年痴呆患者人数最多。老年痴呆对个体、家庭和社会都带来了巨大的经济负担。

了解老年痴呆非常重要，比如了解老年痴呆的症状和特征，可以帮助早期发现疾病迹象，有助于及早进行诊断和治疗，从而提供更好的机会来延缓疾病的进展，也可以让家庭成员和照护者更好地理解疾病，提供适当的支持和照护，减少疾病的风险。以下是老年痴呆常见的几个误区，不妨了解一下。

误区一：人老必痴呆

老年痴呆主要发生在 65 岁及以上的老年人人群中，但并不是所有的老年人都会患上痴呆。虽然老年是患上痴呆的一个风险因素，但并非是必然的结果。许多老年人保持良好的认知功能和健康的大脑，个体的遗传因素、生活方式、健康状况和环境等都可能影响老年痴呆的发生。

误区二：老年人记忆力不好就是痴呆

老年人的记忆力下降并不一定

意味着他们患有痴呆症。老年人普遍会经历一定程度的记忆力衰退，这被称为“年龄相关性记忆衰退”或“正常老化”，这种记忆力下降通常是轻度的，不会严重影响日常生活和功能。

痴呆症是一种严重的神经退行性疾病，包括阿尔茨海默病等类型，与正常老化相比，痴呆症会导致更严重的记忆丧失和认知功能下降，影响个体的日常生活、社交互动和独立功能。痴呆症还可能伴随其他症状，如语言障碍、行为和情绪问题等。

但是，记忆力下降并不一定是痴呆症的唯一症状，确诊痴呆症需要进行全面的评估，包括医学历史、身体检查、神经心理学测试和影像学检查等，只有经过专业医生的评估和确诊才能确定是否患有痴呆症。

误区三：是否痴呆，CT 查一查就知道了

CT 其实没有这么强大。CT（计算机断层扫描）可以提供有关大脑结构的详细图像，但它不能直接确定一个人是否患有痴呆症，痴呆症的确诊需要综合考虑多个方面的信息，包括病史、临床症状、认知评估和其他影像学检查等。

虽然 CT 扫描可以检测到一些大脑异常，如脑血管疾病、肿瘤、

出血等，这些异常可能与认知功能下降有关，但它们并不能直接确认痴呆症的存在。有时，痴呆症患者的 CT 扫描结果可能是正常的，而且正常老化过程中的记忆衰退也不一定会在 CT 扫描中显示明显异常。

痴呆症的诊断通常需要进行更全面的评估，包括详细的病史询问、神经心理学测试、血液检查、脑电图、脑磁共振成像（MRI）等。这些评估可以帮助医生确定病因、排除其他可能的原因，并评估认知功能的丧失程度。

误区四：痴呆无法预防

痴呆症目前无法完全预防，但采取一些健康的生活方式和预防措施可以降低痴呆症的风险或延缓其发展，比如保持良好的身体健康、保持大脑的活跃和刺激、管理和控制慢性疾病、健康的睡眠、管理和减轻心理压力、焦虑和抑郁等心理健康问题。虽然这些预防措施可能无法完全消除痴呆症的风险，但它们可以在一定程度上降低患病风险并改善整体健康状况。

除了本文罗列的这些痴呆常见误区，还有很多误区等着大家去纠



正，纠正痴呆误区可以帮助人们消除对痴呆症的错误理解和刻板印象，增加对这一疾病的正确认识；可以减少对患者的歧视，促进尊重、理解和支持；纠正痴呆误区可以帮助人们了解痴呆症患者，有助于提供更好的照顾和支持体系，帮助患者及其家人更好地应对痴呆症的影响。

通过纠正痴呆误区，我们可以改变对痴呆症的看法，促进社会的包容性和支持性，为患者提供更好的照顾和生活质量。

崇左市第二人民医院 张瑜

贫血非疾病 深入了解是关键

在我们日常生活中，经常听到贫血一词。然而，对于贫血，很多人对它缺少真正的了解，甚至误以为贫血是一种独立的疾病。实际上，贫血只是一种症状，并不指代某种具体的疾病。各种不同的疾病都可能伴随着贫血的出现，并且由于各种原因导致的贫血也会呈现出类似的临床表现和血细胞学特征。接下来，让我们一起来了解有关贫血的相关内容。

贫血的定义

贫血 (anemia)，即血液中的血红蛋白含量 (Hb)、红细胞计数 (RBC) 和血细胞比容 (Hct) 低于同地区、同性别、同年龄组健康人正常参考值。在这些指标中，血红蛋白值是最重要的指标之一。

贫血的分型及危害

贫血根据血红蛋白的浓度可以被划分为轻度、中度、重度和极重度四个级别，不同级别对人体造成的影响也各不相同。

1. 轻度贫血 血红蛋白浓度在 90 克/升~120 克/升之间。大多数情况下，患者没有明显的症状，只会出现面色苍白、头晕和乏力等轻微不适感。在进行较激烈或长时间运动时，耐力也会有所下降。

2. 中度贫血 血红蛋白浓度在



60 克/升~90 克/升之间。患者在劳动或劳累后会出现面色苍白，并伴随眼花、心慌、气促和头晕等症状，但是休息或卧床后这些症状会有所减轻。此外，部分患者还可能出现头痛、耳鸣、失眠、记忆力减退以及注意力不集中等问题。

3. 重度贫血 血红蛋白浓度在 30 克/升~60 克/升之间。患者会出现头晕、头痛、耳鸣、眼花以及眼前出现黑点或冒金星的情况。此外，也会出现食欲不振、倦怠、嗜睡、注意力不集中、反应迟钝以及手脚发麻和发冷等症状。严重时，患者可能会出现昏厥等危险情况。

4. 极重度贫血 血红蛋白浓度低于 30 克/升。这种情况下常常伴

随贫血性心脏病的发生，患者除了头晕、眼花和四肢无力等症状外，还可能长期处于全身器官缺乏血氧供应的状态。这将导致心功能衰竭甚至死亡。

在日常生活当中，有人整日昏昏欲睡，却仍然用“春困夏乏秋打盹”这种俗语来安慰自己。可他们不知道的是，自己极有可能“贫血”了。血液具有在人体内运输氧气和养料的功能，一旦患有贫血，人体的营养需求就很难得到满足，人的精神状态也就随之变差。

贫血的常见症状

贫血的主要表现是皮肤苍白、头晕、耳鸣、失眠、疲乏无力、记忆力下降、注意力不集中等。长期贫血则可导致神经、呼吸、循环、等多系统损伤，造成肾脏缺血、出现蛋白尿，还会影响心肺功能，严重者会出现呼吸困难、急性肾衰症状，甚至危及生命。了解贫血的危害，但我们不必过分惊慌，只要采取积极正确的治疗手段，当血液中血红蛋白恢复到正常水平，血细胞

恢复其正常功能，贫血患者的问题就可以逐渐消失。

贫血的类型及原因

常见贫血的类型有缺铁性贫血、巨幼细胞贫血、溶血性贫血、再生障碍性贫血、肾性贫血等。贫血的原因有摄入不足，如偏食、减肥、营养不良、常吃叶菜（缺少叶酸）；失血过多，如女性月经量过多、痔疮反复出血、尿血、便血等；吸收障碍，如慢性萎缩性胃炎、胃大部切除术后、常年喝浓茶和浓咖啡等；接触放射性、化学性物质、应用特殊药物；恶性肿瘤（包括血液系统和实体肿瘤）是导致贫血的重要原因之一，很大一部分恶性肿瘤的早期症状就是单纯贫血。因此，明确贫血的病因至关重要，对今后疾病治疗及预后都起着关键性作用。

综上所述，贫血并非小事，而是一个非常复杂的问题，需要每个人都予以重视。我们应该认真对待贫血，以预防为主。在日常生活中，我们应该保持健康的饮食习惯和生活方式，调节好生活和工作的压力。同时，要避免盲目减肥和过度进补。如果出现贫血的症状，应及时就诊于血液科，并找到导致贫血的病因。因此，呼吁大家重视贫血问题，并采取积极有效的措施来预防和治疗贫血，只有这样，我们才能拥有健康快乐的生活。

崇左市大新县人民医院 骆焕艳