



关于老年痴呆的六大常见问题

老年人的记忆力下降不一定是痴呆的前兆，可能是正常的生理现象。虽然痴呆症患者可能会出现记忆力下降的情况，但并非所有记忆力不好的老人会患上痴呆症。下面让我们一起来了解一下有关老年痴呆的一些常见问题。

老年人记忆力不好就是痴呆吗？

老年人记忆力不好并不一定是痴呆，但痴呆症患者往往会出现记忆力下降的症状。痴呆症是一种疾病，患者除了记忆力下降外，还可能表现出认知能力减退、行为障碍和情绪问题等症状。随着年龄的增长，机体的功能会逐渐减退，脑细胞也会一定程度地萎缩，这可能导致老年人的记忆力下降。此外，老年人如果存在一些慢性疾病，如高血压、糖尿病，也可能导致记忆力下降。

人老了一定会痴呆吗？

人老并不一定会痴呆。虽然随着年龄的增长，大脑会逐渐衰老，但并不意味着每个人都会出现痴呆的情况。痴呆是一种退行性病变，与遗传因素、头部外伤、脑血管疾病等多种因素有关。临幊上，一般只有4%~5%的老年人患有痴呆症，因此大部分老年人的脑功能是健康的。如果老年人出现记忆力下降、认知能力减退等症状，应及时就医，以便早期发现并治疗。

老年痴呆的症状有哪些？

老年痴呆的症状因人而异，以下是一些常见的症状：

记忆障碍 这是老年痴呆最常见的症状之一，患者可能会忘记最近的事情，或者重复问相同的问题。

语言障碍 一些老年痴呆患者可能会语言表达不清，或者在交谈中缺乏实质性词汇的表达。

视觉空间功能障碍 患者可能会无法准确判断物体的位置，或在熟悉的环境中迷失方向。

判断力差 老年痴呆患者可能

会做出错误的判断，或无法集中注意力。

精神障碍 一些老年痴呆患者可能会出现自我中心、躁狂、幻觉、妄想、抑郁、人格改变、精神错乱等情绪失控的症状。

意识混乱 老年痴呆患者可能会感到困惑、迷茫、无助和困倦，甚至出现思维和行为的异常。

情绪问题 老年痴呆患者可能会出现情绪低落、焦虑、抑郁等情绪问题。

老年痴呆有哪些危险因素？

老年痴呆的危险因素包括年龄、性别、遗传、血管危险因素和其他社会学危险因素五个方面：

1. 随着年龄的增加，大脑神经细胞逐渐丢失，有害物质积累，老年痴呆的发病风险也会增加。

2. 由于女性平均寿命较长以及普遍文化程度偏低，所以女性要比男性的痴呆发病率要高。

3. 有老年痴呆家族遗传背景的人群。

4. 患有高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病，以及高胆固醇血症、脑动脉硬化等，容易损害大脑的血管和神经细胞，增加患老年痴呆的风险。

5. 活动范围小、教育程度低、居住状况差以及吸烟、酗酒等不健康的生活方式，都可能增加老年痴呆的风险。

老年痴呆会遗传吗？

老年痴呆存在一定的遗传可能性，但并非所有患者都会遗传。老年痴呆是一种进行性神经系统退行性疾病，病因尚不明确，与多种因素有关。在家族遗传史中，至少有两代人会出现老年痴呆的



现象，且有家族遗传性疾病的年轻人发病较早。

老年痴呆如何预防？

合理饮食和运动锻炼 保持均衡的饮食，摄入足够的营养物质和维生素，特别是维生素B₁和B₁₂。同时，进行适量的运动锻炼，如散步、太极拳等。

控制危险因素 积极控制高血压、糖尿病、高胆固醇血症等血管危险因素，以及吸烟、酗酒等不健康的生活方式。

增加社交互动 多与家人、朋友交流沟通，参加社交活动，如社区团体、兴趣班等。

保持良好的生活习惯 如保持规律的作息时间，不熬夜，不过度使用电子产品等。

预防头部外伤 避免头部受到意外伤害，如跌倒、交通事故等。

控制情绪 保持积极乐观的情绪，避免过度焦虑、抑郁等情绪。

参加认知训练 如读书、打牌、写字等，以提高大脑的认知功能。

总之，老年人记忆力下降并非痴呆的前兆，只有其语言、认知、空间感知能力等多方面全部出现问题时，才可能出现痴呆症。我们应保持健康生活方式，有效预防老年痴呆的发生。同时，对于已经出现老年痴呆症状的患者，应及时就医，采取积极的治疗措施，以延缓病情进展。

钦州市灵山县人民医院 周琳

如何有效预防上呼吸道感染？

上呼吸道感染是日常生活中的常见病症，多由病毒引起，部分由细菌引起，并可能继发于某些全身性疾病。上呼吸道感染在一年四季都可能发生，但冬春季节更容易受到病毒侵袭，特别是气候突变、寒冷季节，更容易发生。我们该如何预防呢？

上呼吸道感染的病因

病毒感染 这是上呼吸道感染的主要原因，包括鼻病毒、呼吸道合胞病毒、流感病毒等。这些病毒入侵鼻咽部后，会引起局部炎症、充血，甚至水肿，导致咳嗽、鼻塞、发热等症状。

细菌感染 部分上呼吸道感染可能由细菌引起，如溶血性链球菌、葡萄球菌、肺炎链球菌等。这些细菌入侵后，会引起更严重的炎症反应，并可能导致中耳炎、鼻窦炎等并发症。

如何预防上呼吸道感染？

加强锻炼 保持适当的体育锻炼，增强身体抵抗力。

保持良好的生活习惯 注意作息规律，保证充足的睡眠；均衡饮食，摄取足够的营养；避免熬夜和过度疲劳。

保持室内空气流通 定期开窗通风，保持室内空气流通。

避免到公共场所 在呼吸道疾病流行的时期，要避免到人流复杂的公共场所活动，减少被呼吸道感染病人感染的可能性，如果进入公共场所，要注意佩戴口罩。

接种疫苗 根据需要接种流感疫苗、肺炎疫苗等，以减少病毒入侵的机会。

总之，上呼吸道感染虽然常见，但通过了解其病因和采取相应的预防措施，可以有效减少发病风险。

沧州市中心医院 张营

欢迎订阅

大众卫生报



扫码立即订阅
《大众卫生报》

全年定价168元
邮发代号41-26

全国邮局均可订阅
邮局收订电话: 11185

本报社址: 长沙市芙蓉中路二段442号新湖南大厦47楼

订报热线: 0731-84326226 新闻热线: 0731-84326206 广告热线: 0731-84326448