



# 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都会患上痴呆症。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。临床上,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. 随着年龄的增长,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。

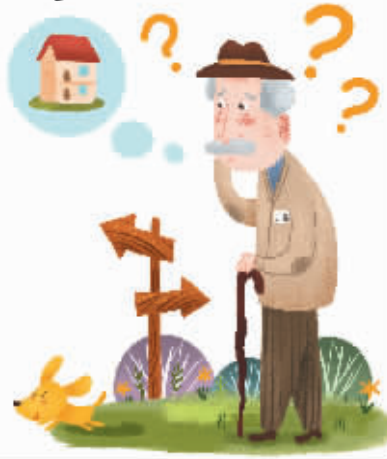
3. 有老年痴呆家族遗传背景的人群。

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,都可能增加患老年痴呆的风险。

## 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B<sub>1</sub>和B<sub>12</sub>。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



扫码立即订阅  
《大众卫生报》

# 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:长沙市芙蓉中路一段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:0731-84326449