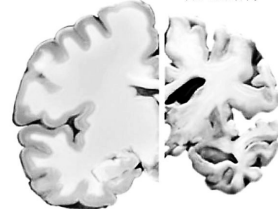


# 当你遗忘了这个世界 我该如何面对你？

正常人大脑结构  
阿尔茨海默症患者大脑结构



热播剧《都挺好》，让阿尔茨海默症再次引起人们的关注。这项病症在一百多年前被发现，至今仍是整个医学界无解的难题。患者往往伴随着病症的加重，导致记忆和意识不断缺失，使得自己离原本正常的世界越来越远。

这个在正常人的世界里几乎谜一样的病症，到底该怎样预防？发病是否有预兆？作为病人的家属，又该如何护理、如何面对？今天，就让我们去一起寻找答案吧。

## 阿尔茨海默病怎样预防？

阿尔茨海默症是老年人危害甚大的疾病之一，对此病的预防对老年人来说是非常重要的。包括：

一级预防，预防痴呆的高危因素如病毒感染，减少铝中毒等，加强文化修养，避免头外伤；

二级预防，早期发现，早期治疗，对疑有此病和确定此病的老年人，定期做头部CT等检查，并给予积极的治疗；

三级预防，应尽量鼓励患者参与社会日常活动，包括脑力和体力活动。

尤其是早期患者，尽可能多的活动可维持和保留其能力。如演奏乐器、跳舞、打牌、打字和绘画等，都有助于病人的生活更有乐趣，并有可能延缓疾病的进展，严重的痴呆患者也可对熟悉的社会生活和熟悉的音乐起反应。

## 有哪些疾病容易导致

### 阿尔茨海默病呢？

阿尔茨海默病跟很多因素有关系，包括生物和社会心理因素。目前的研究，认为该病发病的可能因素和假说多达30余种，易导致阿尔茨海默病的危险因素包括：家族史、女性、头部外伤、低教育水平、甲状腺病、母育龄过高或过低、病毒感染，以及丧偶、独居、经济困难、生活颠簸等。

一些躯体疾病如甲状腺疾病、免疫系统疾病、癫痫等，患阿尔茨海默病的相对危险度高。

抑郁症病史，特别是老年期抑郁症，以及精神分裂症和偏执性精神病等功能性精神障碍与阿尔茨海默病有关。

伴有意识障碍的头部外伤、严重脑外伤可能是该病的病因之一。

免疫系统的衰竭、机体解毒功能削弱及慢病毒感染等也是阿尔茨海默病的风险因素。

## 阿尔茨海默病有预兆吗？

可能的预兆包括：

经常容易忘事，事后再也回想不起来，或者反复问同一个问题，忘记别人已给的回答。

顾前忘后，忘记自己刚做的事情，甚至忘掉已做好的饭菜。

连一些简单的字词也会忘记，或者不会使用适当的语句表达。

没有时间概念；在住所附近的街道、门栋迷路。

判断力降低，或是轻易受骗上当。

抽象思维能力丧失，忘掉自己设置的存折密码，存款数额等。

随手乱放物品，或将废品当作宝贝珍藏。

脾气和行为变化无常，短时间内，行为、情绪从平静状态变为泪流满面或者拍案而起。

性格发生剧烈的不合情理的变化，如疑神疑鬼、猜忌别人等。

失去主动性，变得比原来懒惰，不愿参与任何活动，甚至是原来喜欢的活动，对也不热情。

## 如果怀疑得了阿尔茨海默病要做什么检查？

要确诊阿尔茨海默病，需要医生的专业检测。要做的检查包括：

心理测验，用来评定智力和精神状况；

血液化验检查和影像学检查，用来寻找可能的病因和评估当前身体状况；

脑电图、脑脊液检测、基因检测等在阿尔茨海默病也有特异性，有条件也需要完善。

## 阿尔茨海默病的生活护理要注意什么？

生活护理对于阿尔茨海默病是极为重要的。对于照料者来说，也承受着很大的压力，照料者掌握护理技巧十分有必要。

照料者要注意病人的饮食、营养和日常清洁卫生，尽量督促病人自己料理生活，鼓励病人参加适当活动，以减缓其精神衰退。

避免让病人单独从事有可能发生危险的活动。

对于轻度的患者，也可以安排一下适宜的活动，如积木、拼板、书法、绘画等，既可以帮助患者保持认知功能，也有利于患者的管理。

对病人要哄，不可给予刺激，让患者有一个和睦的生活气氛。

不要让患者单独外出，以免走失，衣袋中最好放一张写有病人姓名、地址、联系电话的卡片或布条，如万一走失，便于寻找。家里电源、刀剪等危险物品应放在安全的地方，防止病人发生意外。

对兴奋不安的患者，要时时有家属陪护，以免发生意外。

对长期卧床者，要注意大小便，定时翻身擦背，防止压疮发生，如果发现感染要尽早医治。

不能进食或进食困难者给予协助或鼻饲。

伴随着记忆和意识的失去，阿尔茨海默症患者与身边人的相处往往十分困难，美国心理学教授Beth Fauth在她长期对阿尔茨海默症的研究中提出了两点建议：

首先是理解。阿尔茨海默症患者所有“非正常”的行为和要求都是其大脑状况的正常反应。他们所有的行为都并非有意为难或者刺激身边的人，只是由于大脑中的细胞已经无法形成原本正常的信号链接，所以他们的记忆、逻辑、情绪等等都只能在现有的情况下做出选择。

其次是微笑。与阿尔茨海默症患者的交流，需要更多地照顾他们的情绪，而非把他们带回现实。因为对于他们来说，我们生活的现实或许就是一场灾难。人与人之间的距离，往往会因为微笑而缩短，因为冷漠而延长，虽然正常人无法理解他们的世界和情绪，但只要报以微笑，仍然能让患者的心里产生温暖和希望。

对患者情绪的认同，以及微笑，是目前心理学和护理学给阿尔茨海默症的两剂药方。

来源：丁香医生、环创小站