

摔了一跤后 老会计连买菜钱都算错了

专家提醒：“老糊涂”可能是失智症

退休在家的老会计，摔了一跤后突然就变了个人，分不清早晚，连吃没吃过饭都说不清楚，以前的爱好现在也不感兴趣了。家人一直以为这是衰老的表现，并没有在意。宁波市康宁医院老年科大科主任郑成应提醒，并非所有的健忘都是正常的衰老表现，也有可能是老年痴呆的表现，也就是失智症。

9月21日是国际失智症日，又名世界老年痴呆日、世界阿尔兹海默症日。随着人口老龄化的加剧，老年人的精神心理疾病发病率也逐步升高。

据统计，有20%-40%的老人会出现不明原因的焦虑、抑郁、敏感多疑、记忆力下降等表现，因此，老人的家属和社区工作者需要更多关注老年人的精神心理健康问题，鼓励他们多参加社会活动。

健忘的老吴更加糊涂 记忆力减退是失智症的首发症状

老吴今年66岁，从会计岗位上退休，在家多年。退休前老吴的记性就不是很好，有点爱忘事，不过在工作上倒没有出过什么错。这几年休息在家，他在生活上也经常丢三落四，家人早就习惯了。

去年，老吴不小心在家摔了一跤，后来康复了，但却跟换了个人似的——说不出现在是几点，就连上午、下午都分不清，刚吃完饭又说没吃。以前喜欢的娱乐，如钓鱼、打牌等，也不再感兴趣了。直到买东西算不清账，家人才注意到老吴的异样。

最近，老吴出门会迷路，动作行为幼稚、不检点，夜里不睡觉，给家人带来了不少麻烦，甚至出现了冲动行为。60多岁的人看上去一下老了许多，子女才意识到老吴可能病了。

在宁波市康宁医院，经过几个科室检查，老吴最终被送到郑成应面前。经诊断，老吴得了失智症，在智力、行为方面都受到一定损害，这与摔跤有一定关系。

郑成应解释，失智症是一

种后天性、持续性的智能障碍，也就是俗语所说的“老糊涂”。大脑衰老，造成智力下降，在意识清楚的情况下，出现记忆、思维、定向、理解、计算、学习能力、语言和判断能力的减退，并足以妨碍个人的社会生活和日常生活功能，以致无法工作、不能与人交往，甚至生活不能自理，脾气性格也会有改变，甚至出现一些怪异行为。

“记忆力减退是失智症的首发症状。”郑成应说，表现为叫不出熟人的名字、丢三落四、什么事情都是扭头就忘等等。不过，这类患者早期的远记忆力还好，儿时的、多年以前的事情记得很清楚。

另外，这类患者还会在陌生的环境中迷路，放东西不能准确判断物品的位置，易把东西摔坏或碰倒。患者在疾病早期虽能做熟悉的工作，但对任何新的要求都会暴露出能力不足、不能胜任，或感到力不从心。情感上也会变得淡漠或多疑；判断力差，概括能力丧失，注意力分散；购物不会算账等。

失智症“盯牢”60岁以上的老人 走出家门、吃得合理才能保持健康

如何辨别老人患的是失智症？郑成应表示，失智症典型的症状是记忆力、抽象思维和定向力等障碍，并伴有社会活动能力的减退。

“失智症常常发生在60岁以后的老人中，起病隐蔽，发展缓慢，呈进行性。”郑成应说，失智症早期往往以逐渐加重的健忘开始，同时还可能伴有比较明显的情绪和性格改变，以及整个机体的衰老。从整体来看，与年龄相关的智能损害多在65岁以后加速。因此，采取合理的措施来预防老年痴呆症、让老人远离疾病威胁十分必要。

通过多动脑的方式来提高大脑功能是个不错的选择。经常与家人和朋友进行沟通，“读书、看报、写字等刺激脑部的休闲活动可以降低老年痴呆的风险；空巢老人则要多参加社区活动，也可以根据自身情况适当参加一些志愿者活动。”郑成应说。

有研究证明，保护大脑最好的方法之一是保持心脏健康、有氧运动，有助于心脑血管的健康。对此，郑成应建议，散步、骑车、游泳、跳舞、打太极拳等，都可以增加脑部血流量，刺激脑细胞的生长，对于已经罹患老年痴呆的人来说，也可以减缓疾病的进展。

另外，规律的生活习惯也与维持脑神经细胞的稳定活动息息相关，保持合理的起居时间、饮食习惯等，都可以预防甚至延缓老年痴呆症的发展。

记者 陆麒雯
通讯员 李湘兰



专家简介

郑成应 主任医师，宁波市康宁医院老年科大科主任，老年亚专科专家。中国医疗保健国际交流促进会中老年医疗保健分会委员，中国老年学和老年医学学会抗衰老分会委员，宁波市康复协会常委，宁波市康复协会脑康复分会委员，宁波市老年医学分会委员。

从事临床、教学、科研等工作25年。发表论文10余篇，参编老年痴呆专著3本。

擅长精神分裂症、情感障碍、老年痴呆、器质性精神行为障碍的诊治，老年抑郁、焦虑等神经症治疗及心理治疗。

门诊时间：每周一上午，宁波市康宁医院海曙院区（市心理咨询治疗中心）；每周一下午，庄市院区；隔周六上午，镇海中医院。

相关链接

宁波市康宁医院 老年精神专病中心

1999年，根据社会需求及学科发展需要，宁波市康宁医院成立首个老年病区。目前，老年病区已发展成为3个病区，有160张病床，年均收治患者1400余人次。以宁波市康宁医院老年病区为依托的老年精神专科，于2014年成为宁波市市级临床特色重点专科。

建科至今，专科团队完成了宁波市城区老年痴呆流行病学调查与防治网络支持；进行了抑郁症和老年痴呆防治技术推广。2018年，还牵头成立宁波市痴呆诊治联盟。深入基层，托管了慈溪七院老年科，与鄞州区福利中心怡康院合作失智老人照料基地建设、帮扶钱湖医院开展老年精神科门诊、海曙西门卫生院老年精神科。

目前，老年团队有学科带头人及后备学科带头人各1名，主任医师3名，副主任医师5名，主治医师8名，住院医师9名，其中，博士后1名，博士1名，硕士学位医师11名，研究生在读4人。

门诊方面，主要以开展专科、专家、特需门诊、记忆门诊服务为主，丰富老年记忆诊治、心理治疗及康复治疗，为患者进行更好的排查、服务，在社会功能康复、照料养护、心理疏导等方面提供多方面的服务。

住院部方面，进一步细化疾病类别，拟分为痴呆、痴呆相关谵妄诊治及非药物干预治疗团队组、老年情感、睡眠诊治组、老年急诊组、其他老年精神疾病及多学科会诊治疗组等，为老年患者专病治疗提供更优质服务。

未来，宁波市康宁医院将打造成为宁波市乃至长三角地区的老年专病中心龙头，老年记忆诊治及家庭决策服务、老年情绪调试、老年睡眠障碍标杆中心，医养结合市范基地、养护人员培训基地、老年痴呆非药物干预治疗研发基地，成为宁波市老百姓口中养老选择的“放心单位”。

