

“从容面对，不在回避”

第 27 个世界阿尔茨海默病日宣传

阿尔茨海默症是一种起病阴袭、进行性发展的慢性神经退行性疾病、临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、执行功能等认知障碍为特征，同时伴有精神行为异常和社会功能减退。

临床上为了便于观察将其分为轻度、中度和重度。

1、轻度：记忆障碍是本病的首发症状，病人出现近事遗忘，难以学习新知识。忘记约会和事物安排。注意力集中困难，容易分心，经常忘记正在做的事件，如烹调，关闭煤气等，在不熟悉的地方容易迷路。早期病人对自己的认知功能缺陷有一定的自知力，可伴有轻度的焦虑和抑郁。

在社会能力方面：对工作及家务漫不经心处理复杂的生活事物有困难。工作能力减退引人注目，常回避竞争。此期病程持续 3-5 年。

2、中度：记忆障碍日益严重，变得前事后忘。记不住自己的地址，记不住亲人的名字。逐渐的对个人的经历明显遗忘。语言功能退化明显，思维无目的性，明显赘述。注意力和计算力明显受损。判断能力受损。由于病人判断能力损害，对危险的估计不足，往往对自己的能力给予不现实的评价。由于失认患者不能辨识亲人及自己。由于失用病人不能

第27个世界阿尔茨海默病日

“从容面对，不在回避”

东山区卫生健康局宣



守护美好记忆



关注阿尔茨海默病

什么是阿尔茨海默病

阿尔茨海默病又称“老年痴呆症”，阿尔茨海默病是发生于老年和老年前期、以进行性认知功能障碍和行为损害为特征的神经系统疾病，主要表现为记忆障碍、失语、失用、失认、视空间能力损害、抽象思维和计算能力损害、人格和行为改变等，可通过药物治疗改善，本病目前尚不能治愈。



阿尔茨海默病十大危险信号

① 记忆力衰退。尤其是对近期事物的遗忘，是阿尔茨海默病早期最常见的症状。

② 不能完成熟悉的工作。

③ 语言表达出现障碍。

阿尔茨海默病早期患者经常忘记简单的词语，或者话到嘴边却不知道该如何表达，说出来的话让人难以理解。

④ 搞不清时间和地点。阿尔茨海默病患者出门常迷路，记不住日期，甚至都分不清楚白天和黑夜。

⑤ 判断力受损。阿尔茨海默病会让人丧失对一些事物的正确判断能力，例如花很多钱去买根本不值钱的东西，或者吃已经不再新鲜的食物，甚至会横冲直撞地过马路。

⑥ 理解力下降。阿尔茨海默病早期患者与人交流往往会出现一定的障碍，跟不上他人的交谈思路。

⑦ 将物品或钱错放在不恰当的地方。如水果放在衣柜里，袜子放在餐桌上等。

⑧ 情绪或行为的改变。无缘无故地情绪低落，或者情绪变得淡漠、麻木。

⑨ 性格改变。糊涂、多疑、害怕、易怒、焦虑、抑郁。

⑩ 兴趣丧失。有的患者能在电视机前呆坐好几个小时，或者长时间地昏昏欲睡。阿尔

茨海默病甚至会偷走一个人的爱好，让人对以前的喜好不再有兴趣。



阿尔茨海默症（AD）的临床表现主要可分为认知功能缺损症状和非认知性精神神经症状。

认知功能缺损症状

1、记忆减退。

2、语言障碍。

3、失认证：包括视觉失认、听觉失认、体感觉失认。

4、失用症：指感觉、肌力和协调性运动正常，但不能进行有目的性的活动。

5、执行功能障碍：多种认知活动不能协调有序的进行，与额叶及有关的皮质和皮质下通路功能障碍有关。



精神行为症状

常见于疾病的中晚期。明显的精神行为症状提示痴呆程度较重或病情进展较快。痴呆的精神行为症状多种多样，包括失眠、焦虑、抑郁、幻觉、妄想等。大致可归纳为神经症性、精神病性、人格改变、焦虑抑郁、谵妄等症状群。

哪些人容易患阿尔茨海默病

老年人：65岁以上人群，每百人中大约有5人患病。而年龄每增加5岁，患病率几乎增加1倍。

患有以下疾病的人群：

患糖尿病、高血压、
脑血管疾病的人容易
得阿尔兹海默病。



阿尔茨海默病的认知误区

阿尔茨海默病并不是致命的疾病。

人老了，记性不好，是正常的，没有关系。

神经系统症状和体征

轻中度病人常没有明显的神经系统体征。少数病人有椎体外系受损的体征。重度或晚期病人可出现原始性反射如强握、吸吮反射等。晚期病人最明显的神经系统体征是肌张力增高，四肢屈曲性僵硬呈去皮质性强直。

患有阿尔茨海默病该怎么办

早诊断、早治疗、早获益。阿尔茨海默病越到晚期，危害越大，不仅影响患者的健康，而且对家人也造成困扰。如果你怀疑自己或家人患有阿尔茨海默病，就要尽早去医院检查。

阿尔茨海默病早治、晚治不一样，早期治疗是关键。尽早使用药物治疗，尽早推迟或延缓病情进展，坚持服药、锻炼身体、保持心情愉悦，减轻家庭的负担。



阿尔茨海默病的预防

如果患有高血脂、高血压、
脑血管疾病，请一定要
定期筛查阿尔茨海默病。

日常生活中我们
要坚持健康饮食，积
极参加体育活动、脑
力活动，参加社交活
动、多与人交流。



阿尔茨海默病的预防如下：

- 1、科学进餐，坚持低脂、低盐、荤素搭配的均衡饮食，可以防止脑动脉硬化，减少痴呆的发生；
- 2、注意不要使用铝制炊具，痴呆症老人脑内铝的含量是一般人的四倍，要尽量减少铝的接触；
- 3、坚持用脑，坚持阅读、下棋、猜谜等脑力活动，使脑细胞始终处于活动兴奋状态，减慢大脑功能的老化；
- 4、饮食当中要注意补充维生素，如维生素B、叶酸可以阻止动脉硬化，维生素E是一种抗氧化剂，可以改善脑细胞的功能；

5、注意多吃蔬菜、多饮水、防止便秘，长期便秘可以使人的智力下降，有研究表明，80%以上的老年痴呆症病人与便秘有关；

6、注意多听音乐，音乐对脑波、血流、荷尔蒙都会产生积极影响，能够刺激人的各种感觉，进而活跃脑功能；

7、多做运动，如叩齿运动可以增加颜面和脑部的血流量，散步或慢跑这些足步运动也可以为大脑提供更多的能量，手指运动可以直接刺激脑细胞；

8、注意戒烟戒酒，烟酒这些毒物对大脑的功能有影响；

9、注意保持与社会的广泛接触，避免离群索居，积极参与社会活动，不仅可以使脑力和体力得到恢复，同时还能够降低压力水平，帮助维持脑细胞间的联络功能。



关爱健康



预防痴呆

世界阿尔茨海默病日

9月21日



- 1 世界阿尔茨海默病日
- 2 阿尔茨海默病病症
- 3 老年痴呆的预防措施

前言

国际阿尔茨海默病协会（ADI）以每年的9月作为世界阿尔茨海默病月，并选择每年的9月21日定为世界阿尔茨海默病日。旨在联合全世界开展阿尔茨海默病的宣传倡导，加强公众对于该病的认识，从而更好地预防阿尔茨海默病的发生，改善患者预后。



PART 02

世界阿尔茨海默病日

世界阿尔茨海默病日

9月21日是“世界老年痴呆症日”，也有人将其称为“世界老年痴呆日”。在这一天，全世界60多个国家和地区都将组织一系列活动，也叫世界阿尔茨海默病日。“世界老年痴呆日”是国际老年痴呆协会1994年在英国爱丁堡第十次会议上确定的。



世界阿尔茨海默病日

设立宗旨

• 使全社会都懂得老年痴呆病的防治是非常重要的，应当引起足够的重视。



世界阿尔茨海默病日

2019年9月21日为第26个世界阿尔茨海默病日活动主题

“从容面对 不再回避”

“(Let's talk about dementia: end the stigma) ”