

【科普】教你自测是否“老年痴呆”以及如何护理

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注 ——



9月21日，世界阿尔兹海默病日

你
知
道

阿尔兹海默
症吗？

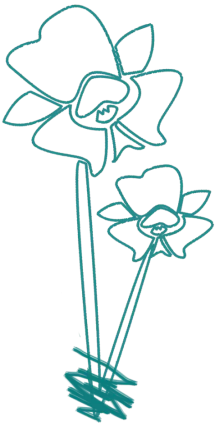


椒江有位潘大叔
三年前的时候
在医院测出患有“阿尔茨海默症”
俗称“老年痴呆症”
医生说他发现的比较早

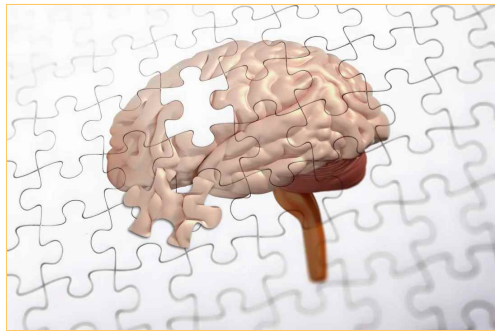
属于阿尔茨海默病的初期
那么潘大叔是怎样发现的呢？



原来潘大叔是个货车司机
有天开车送货的时候
竟然**迷路了**
众所周知
司机对于路况都是非常熟悉的
而且都是开了不止上百次的路程
怎么会迷路呢？
所以潘大叔的妻子马上带他去了医院
结果出来后诊断为
阿尔茨海默症的初期



阿尔兹海默症



阿尔茨海默症俗称老年性痴呆，是一种早期很难辨析的、隐匿起病的、进行性发展的脑部疾病。目前我国有近1000万的阿尔茨海默病患者，而80岁以上的患病率达到30%，即每3人当中就有一位。

那么

阿尔茨海默症都有哪些早期症状呢？

有没有简单的方法在家即可自测

是否患有阿尔茨海默症呢？

台州市立医院记忆障碍门诊

陈瑛医生

带来了一张自测表格

记忆障碍自评表（AD8）

姓名：_____ 年龄：_____ 评估人：_____ 评估日期：_____

第一栏中的“是”表示在过去的几年中在认知能力方面（记忆或者思考）出现问题	是，有改变	无，没变化	不知道
1.判断力出现问题（例如，做决定存在困难，错误的财务决定，思考障碍等）			
2.兴趣减退，爱好改变，活动减少			
3.不断重复同一件事（例如：总是问相同的问题，重复讲同一个故事或者同一句话等）			
4.学习使用某些简单的日常工具或家用电器、器械有困难（比如VCD、电脑、遥控器、微波炉等）			
5.记不清当前月份或年份等			
6.处理复杂的个人经济事务有困难（忘了如何对账、忘了如何交付水、电、煤气账单等）			
7.记不住和别人的约定			
8.日常记忆和思考能力出现问题。			
总分			

如果以上问题，您回答“是，有变化”达2项及以上，您需要去医生处就诊，并向医生描述您在您家人身上观察到的变化。



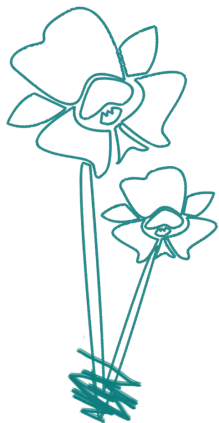
台州文化生活频道

是否患有阿尔茨海默症呢？一个简单的方法在家即可自测.....#阿福...

视频号

对于一些已经得了阿尔茨海默症的人来说，他们的家人如何去护理呢？

- ① 地面保持干燥，做好防滑措施。浴室设扶手架，选择坐式马桶。
- ② 床的高度不宜过高，床两边最好设置隔档，防止摔下床。
- ③ 生活用品选择塑料等耐摔材质，方便患者拿取。
- ④ 患者衣物应宽松、柔软贴身、简单、易穿脱。
- ⑤ 避免老人单独外出，防止迷路走失。同行时应给予搀扶，以防跌倒。
- ⑥ 及时提醒患者按时服药，避免疾病恶化。
- ⑦ 患者出现意识障碍会有偏激、固执、易怒的情绪，护理时需耐心，不要与患者发生争执。
- ⑧ 当患者出现表达不清、失语时，需要从简单发音开始训练患者的语言功能。



简单手指操锻炼大脑



台州文化生活频道

再来教大家一个简单的手指操，在家就可以锻炼自己的大脑~

视频号

至于老年痴呆症的患者应该怎么吃

参照下图



亞洲版地中海飲食金字塔



© 2000 Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org

*雜穀：大麥、黑麥、燕麥、黑小麥、穀子、高粱、糜子等，以及屬於麥科的蕎麥。

translated by www.nutrinote.co





陈瑛

台州市立医院记忆障碍门诊主治医师，神经内科党支部书记 北京首都医科大学宣武医院博士

擅长：诊疗记忆障碍、阿尔茨海默病、路易体痴呆等萎缩退行变性疾病、脑卒中及血管性认知障碍等。

门诊时间：每周三上午



内容来源 | 台州文化生活频道

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越