

# 阿尔茨海默病： 被误解的记忆之困

文 / 首都医科大学附属北京朝阳医院 刘浩龙 安卓玲



**关键词：**阿尔茨海默病；常见误区

2024年，上海交通大学医学院附属仁济医院联合中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心及全国10余家医院、高校，共同发布了《中国阿尔茨海默病报告2024》。

报告指出，随着我国正式进入深度人口老龄化社会，阿尔茨海默病的患病人数持续增加。数据显示，2021年我国约有1700万患者（约占全球患者总数

的30%），约50万人因此死亡（约占全球死亡人数的25%）。阿尔茨海默病不仅是危害居民身心健康的重大疾病，更已成为一个不容忽视的社会问题。

然而，人们对阿尔茨海默病仍存在不少认知误区。因此，普及阿尔茨海默病的科学知识，提升公众对这一疾病的认识，已刻不容缓。接下来，我们将围绕四个常见误区，带您科学认识阿尔茨海默病。

## 误区一：年龄大了记不住事情很正常

在日常生活中，不少人会发现，随着年龄增长，自己的反应速度、记忆力和专注力不如从前。因此，很多人觉得年纪大了记不住事情很正常，以致很多患者忽略了早期阿尔茨海默病的信号，错过最佳干预时机。

所以，对于“年龄大了记不住事”这一点，我们需要辩证看待。

随着年龄增长，大脑机能自然会有所下降，表现为记忆力减退、反应变慢、注意力不集中等。这种生理性健忘通常是对事件细节的遗忘，事后往往能回想起来，且并非频繁发生。通过适当休息和放松，健忘情况可以得到改善。

而阿尔茨海默病则不同。它是一种脑部疾病，虽然也表现为健忘，但本质与大脑自然衰老截然不同。阿尔茨海默病导致的遗忘往往是断层式且不可逆的。具体表现包括：忘记日常物品的使用方法、在熟悉的地方迷路、语言表达能力退化、面部表情僵硬、性格改变等。随着时间推移，这些症状还会逐渐加重。

因此，当出现上述表现时，应提高警惕。在排除短期突发事件影响或其他疾病因素后，若症状仍无法缓解，建议及时就医筛查，以免延误干预时机。

## 误区二：阿尔茨海默病是老年人才会得的病

《中国阿尔茨海默病报告2024》指出，阿尔茨海默病发病呈现明显年轻化趋势。国际研究也印证了这一点。2021年发表于*JAMA Neurology*的研究显示，全球30至64岁的早发型痴呆患者已达到390万人，发病率为119/10万。

值得警惕的是，早发型阿尔茨海默病患者因年龄较低，更容易忽视早期症状，且病程进展往往更快。因此，无论处于哪个年龄段，只要出现可疑症状，都应及时关注，及早筛查。

## 误区三：保健品或中药能治愈阿尔茨海默病

### 1. 正确认识保健品

面对商家宣传的各类阿尔茨海默病保健品，公众应保持理性，仔细分辨。尤其是对那些价格昂贵、宣称“能够治愈”的产品，更需提高警惕。

全球各大药品研发企业每年投入上百亿美元用于

开发阿尔茨海默病治疗药物，但遗憾的是，目前尚无药物可以根治该病，现有治疗手段仅能延缓疾病进展。近年来国内外陆续上市的一些以治疗为目的的抗阿尔茨海默病药物，其实际疗效仍需进一步论证。既然药物都无法根治阿尔茨海默病，那就更不存在能够治愈它的保健品。

需要注意的是，一些产品中可能非法添加精神类药物，使患者短期内由神情冷漠转为精神亢奋。这种“见效快”的假象，容易让家属误以为病情好转，殊不知此类成分不仅无法治疗疾病，还会进一步损伤患者的神经系统，加速病程进展。

### 2. 理性看待中医药

中医对阿尔茨海默病的认识源远流长，其理论根基可追溯至《黄帝内经》。书中提出“脑为髓之海”，并记载：“髓海不足，则脑转耳鸣，胫酸眩冒，目无所见，懈怠安卧。”这一论述将髓海不足与眩晕、耳鸣、健忘等症状联系起来，为后世认识痴呆类疾病奠定了理论基础。在这一思想基础上，历代医家不断丰富和完善医学理论。至明代，医学大家张景岳在《景岳全书》中创立“癫狂痴呆”专论，明确将“髓海不足”视为痴呆的核心病机，并系统提出“补肾填髓”的治疗原则。

现代研究发现，一些药食同源的食材在动物实验中显示出对阿尔茨海默病的潜在缓解作用，但其在人体中的治疗效果仍有待进一步研究证实。

因此，面对各类保健品和药品宣传，理性对待，科学求证，才是正确的态度。



#### 误区四：阿尔茨海默病一定会遗传

很多人担心，如果家里老人得了阿尔茨海默病，自己将来也难逃“宿命”。要解释这个误区，首先需要了解阿尔茨海默病的两种发病类型。

一类是家族性阿尔茨海默病，由特定基因突变导致，患者后代患病概率超过70%。但这类患者仅占全部阿尔茨海默病患者的5%~10%，较为罕见。

另一类是散发性阿尔茨海默病，占90%以上。这类患者可能携带某些风险基因，但发病与否还受环境因素和生活方式的深刻影响，其后代患病概率通常不足25%。更重要的是，通过积极的生活方式干预，可以显著降低发病风险。

此外，阿尔茨海默病的发病与多种因素有关。2024年发表于国际顶级期刊《柳叶刀》的痴呆症预防、干预与护理报告，系统梳理了14种与痴呆发病相关的风险因素，包括：教育程度低、听力损失、高水平低密度脂蛋白、抑郁症、创伤性脑损伤、缺乏身体活动、糖尿病、吸烟、高血压、肥胖、过量饮酒、社会孤立、空气污染和视力丧失。研究指出，若能有效干预这些因素，理论上可以预防或延缓近一半的痴呆症病例。

我国学者的研究也提供了有力证据。发表于《英国医学杂志》的一项针对我国近3万名老年人、长达10年的随访研究证实，坚持健康饮食、定期运动、积极社交、不吸烟、不饮酒等生活方式，可显著减缓记忆力衰退，这一保护作用对阿尔茨海默病风险基因携带者同样有效。研究还发现，坚持健康生活习惯的人群，其痴呆症发病风险比生活方式不良者降低90%。

因此，即便携带风险基因，维持健康的生活方式仍能改写结局。

#### 结语：科学认知，积极行动，让记忆之花常开

阿尔茨海默病，这个曾让无数家庭陷入无助的“记忆窃贼”，正随着人口老龄化程度的加深，成为我们每个人都无法回避的公共健康议题。然而，比疾病本身更可怕的，是认知上的误区。研究告诉我们，阿尔茨海默病并非不可预防，也绝非无法应对。我们可以用科学的力量，延缓它的脚步，降低它的伤害。让我们放下偏见与恐惧，用科学的态度正视阿尔茨海默病，用积极的行动守护大脑健康。**药物与人**

本文编辑：王佳昕

