

走进阿尔茨海默病， 解救“困在时间里的他”

文 / 首都医科大学附属北京安定医院 贾菲

《困在时间里的父亲》（第93届奥斯卡最佳改编剧本奖）讲述了老人安东尼的故事，他时而清醒、时而混乱，脾气难测，性格古怪且莫名固执；随着时间的推移，他脑中的时间线和记忆越来越混乱，对周围的一切都感到陌生和充满戒备。他爱他的女儿，却不知道如何去爱；他生性要强，认为可以照顾自己，却无法控制自己一步步走向混乱的大脑……而这一切的罪魁祸首，正是他所患的疾病——阿尔茨海默病。

近几十年，随着人口老龄化不断加剧，阿尔茨海默病的发病率和死亡率均显著上升，目前已位列城乡居民死因的第五位。根据《中国阿尔茨海默病报告2024》，我国阿尔茨海默病及痴呆症患者总数已超1699万。阿尔茨海默病起病隐匿，以神经退行性病变表现为主，发病风险与多种因素相关，包括高龄、教育程度低、中年时期高血压与肥

胖、听力损失、女性性别、吸烟习惯、缺乏运动、社交孤立、脑部创伤、糖尿病及抑郁症状等。

今天，让我们一起了解这个“脑海中的橡皮擦”，了解阿尔茨海默病。

一、阿尔茨海默病有哪些表现

与大部分人认知中单纯的记忆力下降不同，阿尔茨海默病患者的主要表现可分为“A、B、C”三类。

（1）“A”表示Activity（活动），指生活功能改变。阿尔茨海默病患者早期以记忆力减退为特征，表现为对近期事件记忆模糊，日常信息处理能力下降。随着病情发展，患者工作能力受影响，任务执行效率降低、决策能力减弱、注意力分散。疾病深入后，患者个人生活能力显著下降，难以完成管理财务、准备饭菜等基本任务。到了疾病晚期，患者的日常生活（如吃饭、穿衣服、打理个人卫生等）需要全

面依赖他人协助。

（2）“B”表示Behavior（行为），指精神和行为症状。在阿尔茨海默病早期，患者可能就已经出现了精神和行为的显著变化：具体表现为缺乏主动性、活动减少、性格孤僻、自私自利，对周围环境和人群反应冷淡，甚至对亲人也显得漠不关心。随着病情发展，患者的认知功能损害加剧，精神行为症状进一步恶化，可能出现幻觉、妄想、无目的漫游、睡眠节律紊乱等症状。部分患者还可能出现本能活动亢进，如性脱抑制、过度进食以及激越甚至攻击行为。

（3）“C”表示Cognition（认知），指认知损害。阿尔茨海默病引发的神经认知损伤初期以记忆衰退为显著标志；随着病情发展，逐渐会波及所有认知功能，如计算能力、方向感知、视觉空间想象、执行功能及理解概括力等。此外，患者还可能出现语言障碍，表现为理



解、表达、阅读、书写等多方面能力下降,以及失认和失用症状。

二、阿尔茨海默病应如何治疗

阿尔茨海默病的治疗包括药物治疗与非药物治疗。其中,改善认知障碍药物的使用频率最高,这类药物尽管无法实现疾病过程的逆转,但已被证实能够延缓疾病的进一步发展。因此,为确保治疗的有效性和持续性,患者应尽可能坚持长期药物治疗,以达到最好的治疗效果。

1. 药物治疗

(1) 改善认知障碍药物包括:

①胆碱酯酶抑制剂,如多奈哌齐、卡巴拉汀等;②谷氨酸受体拮抗剂,如美金刚;③近年来研发的新型药物,如甘露特纳、仑卡奈单抗等。

(2) 精神或行为症状治疗药物包括:①抗精神病药,如利培酮、奥氮平、喹硫平等,主要用于控制幻觉、妄想和兴奋冲动等精神症状;②抗抑郁药,如曲唑酮、米氮平、西酞普兰、舍曲林等,主要用于治疗抑郁、轻度激越和焦虑等症状。

2. 非药物治疗

(1) 认知训练和体育锻炼能够改善阿尔茨海默病患者的认知功能,可以根据患者自身耐受程度

进行个体化的有氧运动。高频重复经颅磁刺激可以改善阿尔茨海默病患者的记忆功能,经颅直流电刺激可以改善阿尔茨海默病患者的语言流畅性。此外,针灸、芳香疗法、音乐疗法等对于阿尔茨海默病也有一定疗效。

(2) 针对精神或行为症状的非药物治疗包括环境治疗、行为干预、感官刺激治疗、认知刺激治疗、音乐治疗、香氛治疗、舒缓治疗、认可疗法等多种治疗方法和形式。

三、阿尔茨海默病该如何预防

阿尔茨海默病对患病个体、家

庭乃至社会都会造成严重的经济、心理和社会负担,建议老年人和家庭成员、医疗机构和照护机构等都要提高早期预防阿尔茨海默病的意识,在疾病发生前最大限度地采取措施,降低疾病发生的风险。

(1) 帮助老年人树立积极的生活态度和信念,保持心理健康。积极的生活态度能增强主观幸福感,促进积极思考,提升活动参与度,减少孤独感,降低抑郁、焦虑等心理问题的发生概率。

(2) 老年人要多多参与社交活动,始终保持与外界交流。研究显示,老年人社会交往越广、社会参与度越高,其认知能力越不容易衰退;相反,越是回避社交活动的

老年人越容易产生认知损害。

(3) 经常参加认知活动和进行认知训练,如阅读、计算等;经常接触或学习新知识,如外语、电脑等。

(4) 坚持进行体育锻炼,做力所能及的家务劳动。针对老年人的体育锻炼可以包括有氧运动(如打太极、做八段锦、快步走、打羽毛球和乒乓球等)和抗阻训练(如做俯卧撑、举哑铃和杠铃等),适宜身体情况的体育锻炼对老年人的身体健康和自我认可都有积极影响。

(5) 过多吸烟和饮酒都是阿尔茨海默病的危险因素。因此,加强对老年人吸烟和饮酒的干预管理,也能够预防阿尔茨海默病的发生。

(6) 保证良好的睡眠。

(7) 预防高血压、糖尿病。研究显示,将血压和血糖水平控制在正常范围内,可以在很大程度上预防和控制阿尔茨海默病及相关痴呆(如血管性痴呆等)的发生;而保持良好的血管功能也能够减缓老年人大脑认知功能衰退的速度。

(8) 保持各种营养素的均衡摄入。如果老年人食量下降,无法通过进食摄取足够的营养物质,可以适当补充维生素和矿物质。

(9) 保持适宜体重,并积极主动地治疗和预防其他慢性病,如高脂血症、骨质疏松、白内障、心脏病、听力障碍、口腔疾病、便秘等。

家协与人

温馨提示: 给照料者多一些关注

值得注意的是,《困在时间里的父亲》这部影片对于患者安东尼的刻画非常深刻,他或恐惧、或无助、或迷茫的情绪都让观众无比动容;除此之外,女儿安妮的经历也让观众感慨万千。剧中,她一面在努力照顾父亲,一面在顾全自己的家庭。因为不想把父亲送去养老院,安妮为父亲找了一个又一个护工;在不理解的丈夫面前也竭尽全力替父亲解释。她并不是一位无情的女儿,但随着父亲病情的加重,性格日渐焦虑、消极、暴躁,无法承担照料负担的安妮最终还是无奈地将父亲送入了照护机构。

与其他疾病的照料者相比,对阿尔茨海默病患者进行照料的人,在照顾护理过程中会遇到更多的挑战,这些挑战无可避免地会使得照料者产生许多负面情绪——研究发现,绝大多数的照料者都有轻到中度的焦虑和抑郁,严重的甚至会出现自残或伤害患者的倾向。家庭的经济水平、每日的照护时间长短、患者的精神行为症状严重程度,都会影响照料者抑郁情绪的发生率。

为阿尔茨海默病照料者进行疾病健康教育、提供一定程度的心理支持和实际性帮助,可以让照料者以更加积极的心态对待阿尔茨海默病患者,而这也可以改善患者本人的生活质量。

在全社会层面上积极开展阿尔茨海默病相关知识的教育和宣传,通过科普的方式不断提高阿尔茨海默病患者的收治率,既能够缓解照料者承受的压力,也可以增加社会对于阿尔茨海默病的认识,改善照料者的羞耻心理,使照料者能更从容地面对社会,有更多的渠道释放自己的负面情绪。

