



别让记忆悄悄溜走 ——阿尔茨海默病的药物治疗与预防

文 / 中国医学科学院阜外医院 王莹



王莹 副主任药师，执业药师，北京药师协会CMTM药师。

致力于医院药学、心血管慢病管理及药事管理信息化建设。曾在中文核心期刊发表学术文章二十余篇；负责及参与国家和市级等多项课题研究及专家共识编写；参编专业

书籍3部；在《药物与人》《中国医药报》《生命时报》及中华医学会科普中国平台、中国民族卫生协会医疗科普专委会平台发表科普文章三十余篇；获得北京药学会优秀药师及优秀药学科普作者。

当你在生活的琐碎中匆匆前行时，可曾有那么一瞬间，猛地留意到家中老人出现了细微变化：刚放下的东西，怎么也想不起放在何处；刚说过的话，转瞬间就忘得一干二净。这些看似平常的生活细节，很可能是阿尔茨海默病的早期信号。该病一旦发生，患者会逐渐迷失在记忆的荒原，记忆的拼图逐渐散落，熟悉的生活场景变得陌生，连朝夕相处的亲人都难以认出。这种疾病

不仅无情地侵蚀着患者的身心健康，也给患者家庭带来了难以承受的负担。接下来，让我们一同深入了解阿尔茨海默病的临床表现、药物治疗方法与预防措施，为家中长辈的健康保驾护航。



一、阿尔茨海默病不同阶段的表现

1. 初期: 细微变化悄然浮现

在阿尔茨海默病的初期, 患者的记忆力会出现轻度减退。例如, 忘记最近发生的事, 想不起熟人的名字, 甚至刚刚亲手放置的物品转眼就找不到了。在处理稍微复杂的任务时, 如旅行规划或家庭财务管理, 他们会明显感到力不从心。在情绪方面, 患者可能会变得比以往更加焦虑、抑郁, 性格也会发生一些不易察觉的改变。

2. 中期: 症状加剧, 日常生活受限

随着病情发展, 患者记忆力的减退愈发显著。他们可能会忘记自己的住址、电话号码, 甚至连朝夕相处的家人也认不出来。语言表达方面也会出现严重障碍, 常常找不到合适的词汇, 说话前言不搭后语, 逻辑混乱。此时, 患者的日常生活已经离不开他人的协助, 穿衣、洗漱这些简单的事情也难以独立完成, 出门后还很容易迷路走失。与此同时, 情绪和行为问题变得更加突出, 患者可能会产生幻觉、妄想, 或者毫无根据地指责别人偷了自己的东西。

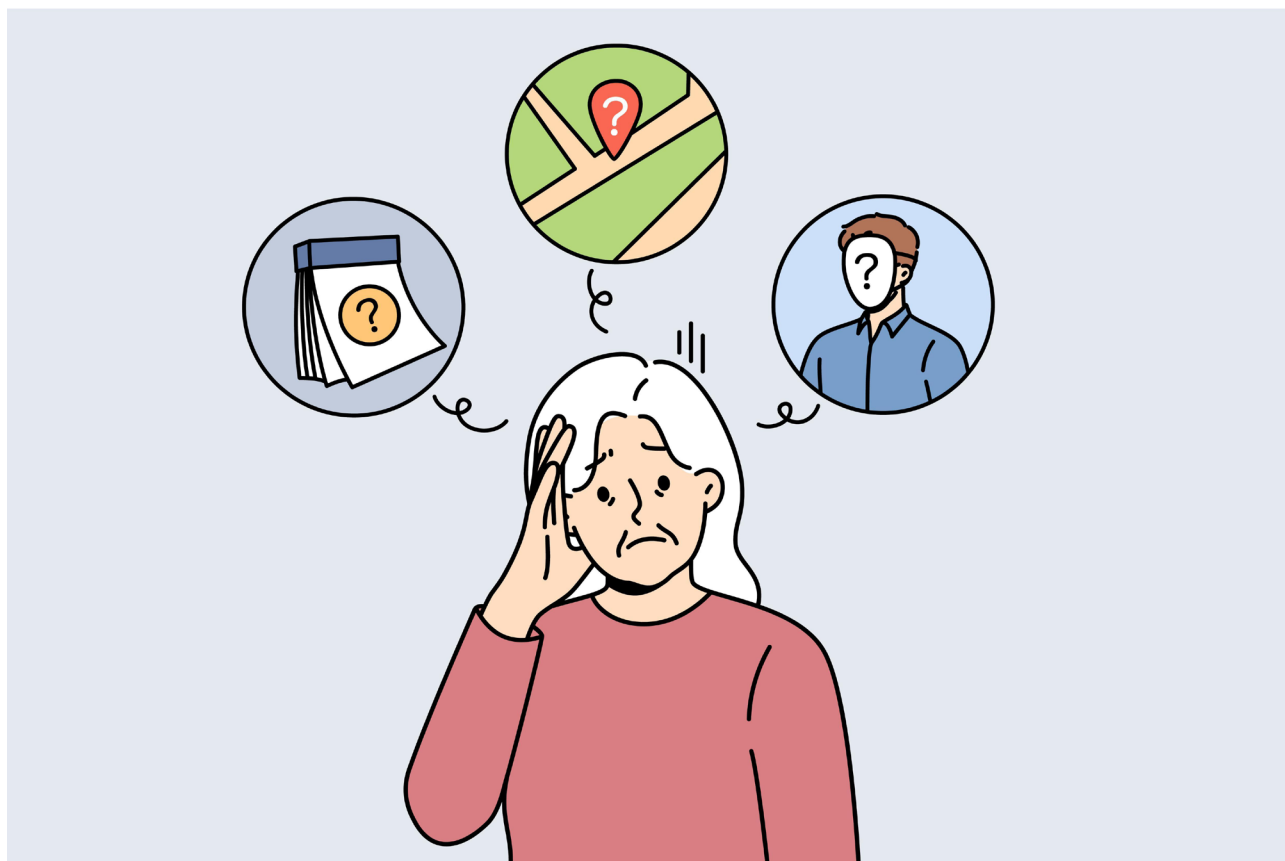
3. 晚期: 生活完全无法自理

到了晚期, 患者基本上完全丧失生活自理能力, 无法自主进食, 大小便也不能自理, 肢体变得僵硬, 只能长期卧床。此时, 患者的认知功能严重受损, 几乎无法与他人进行有效的交流, 对外界的环境刺激毫无反应。另外, 身体的抵抗力急剧下降, 极易出现肺炎、泌尿系统感染等并发症, 生命随时受到威胁。

二、不同时期的治疗方法

1. 初期: 药物干预, 延缓病情发展

在疾病初期, 多奈哌齐、卡巴拉汀、加兰他敏等胆碱酯酶抑制剂是常用的治疗药物。这几种药能够有效提高大脑中乙酰胆碱的水平, 从而改善患者的认知功能、行为表现和日常生活能力, 具有良好的耐受性和安全性。这类药物可能导致患者出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道不适症状, 部分患者还可能出现失眠、头晕的情况。为了减轻胃肠道刺激, 建议患者随餐或者餐后服用此类药物。



2.中期: 联合用药, 精准控制症状

进入中期, 除继续使用胆碱酯酶抑制剂外, 医生还会根据患者的具体情况加用美金刚。美金刚可以调节谷氨酸的活性, 对于中晚期患者的认知能力、行为表现以及日常生活能力的改善都有很大的帮助。其不良反应相对较少, 患者可能会出现头晕、头痛、便秘等症状。肾功能不全的患者在使用时需要根据医生的建议调整剂量。

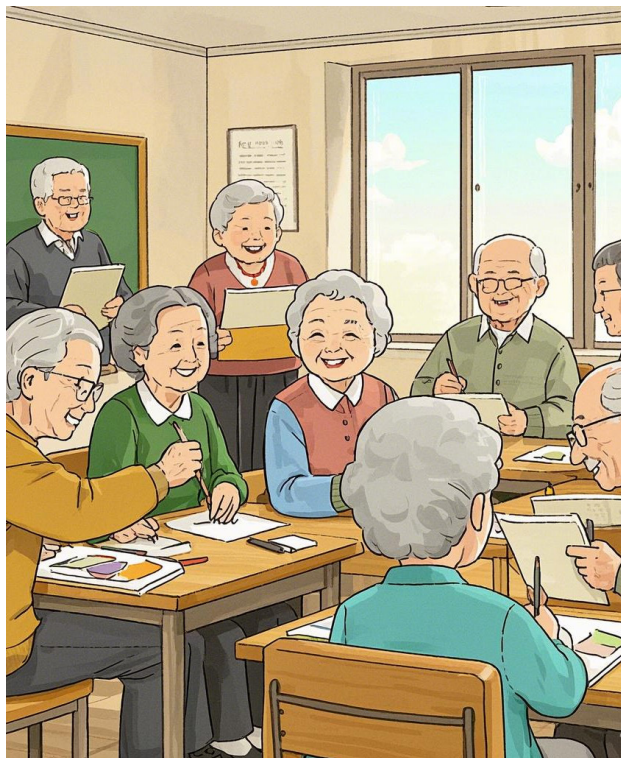
3.晚期: 综合治疗, 缓解患者痛苦

晚期患者以对症治疗为主。如果出现精神症状, 医生可能会使用抗精神病药物, 如奥氮平、利培酮等。然而, 这类药物会导致嗜睡、低血压, 甚至会增加心脑血管事件的发生风险。因此, 患者在使用时必须严格遵循医嘱, 家属也要密切关注患者的身体状况。

三、预防阿尔茨海默病的方法

1.饮食均衡

多摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物, 如新鲜蔬菜、水果, 为大脑提供充足的营养。维生素B₁₂、叶酸、 ω -3脂肪酸等可能对大脑健康有益, 可在医生指导下适当补充。



2.适度运动

运动不可或缺。建议患者每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动, 如快走、慢跑等, 有助于促进血液循环, 增强大脑活力。

3.社交互动

社交活动同样重要。鼓励老年人积极参加老年大学、社区活动, 多与家人和朋友沟通交流。此外, 保持学习的热情, 培养绘画、书法等新技能, 不断锻炼思维能力, 可有效延缓大脑衰老。

4.疾病管理

对于高血压、高脂血症、糖尿病等慢性疾病, 一定要积极控制, 定期进行体检, 严格按照医生的嘱咐进行治疗, 避免这些疾病对脑部血管和神经造成损害。

5.睡眠管理

保证充足睡眠, 建议每晚保证7~9小时的睡眠时间。良好的睡眠有助于清除大脑中的 β -淀粉样蛋白等与阿尔茨海默病相关的毒性物质, 这对维护大脑健康至关重要。同时, 保持规律的睡眠作息, 能够有效提升睡眠质量, 促进大脑的休息和恢复。

6.压力调节

掌握放松技巧, 如深呼吸、冥想、瑜伽练习等, 帮助身体和大脑放松, 缓解紧张和焦虑情绪, 降低长期应激状态对大脑的损伤风险。此外, 培养兴趣爱好, 投入到听音乐、阅读、手工制作等自己喜欢的活动中, 能够转移注意力, 缓解生活和工作中的压力, 让大脑保持愉悦和轻松的状态。

从均衡饮食、规律作息到社交互动、脑力锻炼, 每一项预防措施都至关重要。同时, 我们还需要加强疾病知识的普及, 消除公众的误解与偏见。让我们共同关注老年人群的健康, 为他们的晚年生活提供更多温暖与保障。

药物与人

温馨提示

虽然阿尔茨海默病目前尚无法完全治愈, 但通过了解其各阶段的症状特征、合理应用药物治疗并采取积极的预防措施, 我们能够有效延缓病情进展, 提升患者的生活质量。

