

随着年龄的增长,很多人的记忆力或多或少都有所下降,经常会做了一件就忘记了;有时候想起来以前发生的事,也会觉得记忆有些模糊。因此,一想到自己忘事就会觉得自己得了“老年痴呆”。其实健忘和老年痴呆是两码事,二者是有区别的,但很多人都分不清。今天我们就来聊一聊健忘和老年痴呆,帮助大家更好地区分。

健忘和老年痴呆有何不同?

一、健忘是正常的生理现象

随着年龄增长,人的大脑会发生变化,记忆力衰退属于一种自然的生理过程。尤其是在超过四十岁之后,很多人就会明显感觉到记忆力不像年轻时那样灵光,工作中偶尔忘掉一些小事,生活里忘记把钥匙放在哪里,或者忘记了朋友的生日,这些都是很平常的现象。这种健忘情况,在医学上叫做“年龄相关的记忆减退”,这并不表明大脑功能出了什么严重问题,一般不会干扰正常生活与社交活动。造成健忘的原因大多是因为生活压力太大、精神紧张、没有得到充分的休息、睡眠质量不佳、情绪波动剧烈等等,多数人出现的记忆力下降并不会对生活质量产生影响,只要调整一下自己的生活方式,保持一个良好的心态,健忘情况就有可能得到改善。

二、老年痴呆是一种疾病

和简单的健忘不一样,老年痴呆是一种慢性的、会持续恶化的疾病,医学

糖尿病作为全球慢性病,我国患者超1.4亿且年轻化。患者易陷入“终身服药—血糖波动—焦虑用药—并发症加剧”的恶性循环。中医称其为“消渴病”,《黄帝内经》载“脾瘅”“消瘅”,病机为“阴虚为本,燥热为标”。中医“四维疗法”以整体观融合药食同源、导引养生、情志调理、中药调治,为患者开辟“控糖不伤正、稳糖不依赖”健康路径。

一维:调脾胃——饮食有节,药食同源

《素问·奇病论》指出:“脾瘅……此肥美之所发也。”中医认为,过食肥甘厚味损伤脾胃,是消渴病的重要诱因。调理脾胃需遵循“三低一高”原则:低升糖指数(GI)、低精制碳水、低饱和脂肪;高膳食纤维。具体可实践“三饭两粥”法:早餐山药小米粥(山药30g+小米50g)健脾;午餐杂粮饭(米:糙米:荞麦1:1:1)稳糖;晚餐南瓜燕麦饭(南瓜100g+燕麦30g)代主食;两餐间苦丁茶(10g片)辅助降糖。

值得关注的是,中医强调“药食同源”的精准应用。脾胃燥热(多饮食)用葛根、天花粉;肝肾阴虚(多尿酸)服枸杞、黄精;脾虚湿困(乏力泄)选茯苓、薏苡仁。临床观察3个月,患者空腹血糖平均降1.8mmol/L,餐后波动减30%。

健忘与老年痴呆的鉴别诊断

上叫它“阿尔茨海默病”(Alzheimer's Disease),它不只是记忆力变差,还会让人的判断力、思考能力、说话能力和日常生活能力变得很差。得了老年痴呆的人,当病情越来越重时,可能会发生非常严重的情况,比如忘了自己是谁,走在熟悉的环境中找不到路,做不了简单的日常生活事务,比如吃饭、穿衣、上厕所,甚至分不清谁是家人,谁是朋友。老年痴呆并不是单纯的记性不好,它会伴随认知障碍和行为改变。老年痴呆的发生,是由于大脑神经细胞的退化,导致大脑某些区域受到影响,神经递质和连接丧失,认知功能下降。这个过程是缓慢的,可能会持续数年甚至十几年。

健忘与老年痴呆的区分及判断方法

一、时间长短和变化的速度

健忘一般是个渐进的轻度问题,它的症状不会急剧恶化,时间久了,也不会大影响日常生活。老年痴呆的症状会持续加重,而且速度比较快,渐渐地影响到基本生活功能。如果健忘持续时间长,症状越来越严重,也会影响到日常生活,就要去看医生,检查一下是否为阿尔茨海默病。

二、记忆问题的类型

健忘是短期记忆出现问题,比如一时想不起某个事件的细节,或者忘了东西放在哪里,但长时间的回忆功能还是正常的。老年痴呆患者不只是短期记忆出现问题,长期记忆也会慢慢衰退,会忘记自己之前做过的事,忘记日常生活中重要的事情,甚至忘记以前发生过的重要事件。

三、日常生活的影响程度

健忘虽然会让人忘记很多事情,但是大部分情况下都不会影响到一个人的生活质量,因为有时候忘记了事情,一般自己就能解决,或者家人帮忙提醒一下。但是老年痴呆就不一样了,患者的自理能力越来越差,无法进行正常的日常生活,可能需要别人全程照顾。

健忘与老年痴呆的应对及预防

一、均衡饮食

要保证大脑的健康,就要营养均衡,摄取充足的营养,例如鱼肉、含有ω-3脂肪酸的食物,以及富含抗氧化物的蔬果,确保摄取足量的维生素B12等,让大脑保持活力,远离记忆力衰退。

二、保持社交活跃

有研究表明与人交流以及参加社

交活动能够刺激不同大脑区域,有利于保持大脑活跃。积极参加社交活动,保持与朋友、家人联系,可预防认知能力衰退。

三、进行脑力锻炼

学习新的知识、参与思维训练、解谜、读书等都可以锻炼我们的大脑,让我们的记忆力更好、认知能力更强。保持好奇心和学习的欲望,可以有效延缓老年痴呆症的发生。

四、规律作息和运动

充足的睡眠与适度的运动有益于大脑健康,按时作息并适当运动可改善大脑血液供应,增进记忆力,降低患病几率。

五、控制慢性病

高血压、糖尿病、心血管疾病这类慢性病都是老年痴呆症的风险因素。维持健康的生活方式,控制这些慢性病,这对预防老年痴呆十分关键。

健忘与老年痴呆虽有相似之处,但实为截然不同的状况。健忘通常被视为正常的生理现象,而老年痴呆则是一种需密切关注的病症。若你或你的亲人出现健忘症状,建议通过规律的生活、饮食、运动等方法进行改善。一旦发现认知障碍、行为异常等状况,应及时就医,接受专业诊断与治疗。了解健忘与老年痴呆的区别,有助于我们更好地应对和预防大脑健康问题,维护生活质量。

(阜阳市第五人民医院全科医学科 颜世琴)

神经病变)的重要诱因。具体方法包括:

穴位按摩:每日晨起按揉腋窝穴(第8胸椎棘突下旁开1.5寸)3分钟,可调节胰岛功能;睡前推揉地机穴(胫骨内侧面下3寸)5分钟,改善下肢血液循环。

艾灸调理:每周2次艾灸关元穴(脐下3寸)、足三里(膝眼下3寸),采用“悬灸法”(艾条距皮肤2-3cm),每穴10分钟,可温阳健脾。

导引运动:推荐“糖尿病导引术”:双手叉腰,以尾闾为轴左右摇胯各36次(疏通带脉);再以脐为轴前后运转各36次(调节冲任)。此法源自《养性延命录》,临床观察显示坚持3个月可改善下肢麻木症状。

控糖之道 在于平衡

中医“四维疗法”并非否定现代医学,而是倡导“中西结合、以中为主”的慢病管理模式。当药膳的清香替代了药片的苦涩,当八段锦的舒展缓解了焦虑的紧绷,当艾灸的温暖驱散了并发症的阴霾,糖尿病便不再是“甜蜜的负担”,而是转化为调理身心的契机。正如《伤寒论》所言:“阴阳自和者必自愈”,中医控糖之道,正是教人通过生活方式的调整,重获身体的平衡与和谐。

(芜湖市中医医院全科医学科 张安武)

舒眠无痛下的胃肠镜检查

在消化道疾病诊断中,胃肠镜检查是不可或缺的“火眼金睛”,而无痛胃肠镜的出现,更是改变了人们对这项检查的恐惧印象。它以安全、舒适的特点,成为越来越多人排查胃肠道疾病的首选,下面就带大家全面了解这项成熟的医疗技术。

普通胃肠镜需在清醒状态下下进行,即便使用喉头喷雾局部麻醉,仍会引发强烈恶心、呕吐;普通肠镜则因肠道充气和牵拉,会导致明显腹胀甚至绞痛。而无痛胃肠镜通过麻醉技术,彻底规避了这些不适,让检查从“难以忍受”变为“轻松完成”。无痛胃肠镜,是在静脉麻醉状态下开展的胃镜(上消化道内窥镜检查)与肠镜(结肠镜检查)的统称。其核心优势在于“无痛”二字:检查时患者会进入类似深度睡眠的状态,全程无恶心(胃镜)、腹胀绞痛(肠镜)等不适感,也不会留下任何的记忆。醒来后检查已完成,体验感远超传统胃肠镜。

选择无痛胃肠镜,不仅是为了舒适,更关乎健康筛查的质量与效率。首先,它能显著提高患者的耐受性和依从性。对于惧怕疼痛、容易紧张,或是咽喉敏感的人群,无痛技术让原本抗拒的检查变得可接受,这对胃癌、结直肠癌的早期早治至关重要——只有愿意做检查,才能尽早发现潜在病变。其次,能提升检查质量与安全性。患者在麻醉状态下身体完全放松,避免了因紧张、疼痛引发的身体扭动,可以更仔细地观察胃肠道黏膜,更容易发现息肉、早期癌等微小病变,操作也更精准,减少了黏膜损伤等风险。

无痛胃肠镜的流程清晰规范,主要分为术前、术中、术后三个阶段。

术前:评估与准备是关键。1. 评估与预约:先到消化内科就诊,由医生评估病情及无痛检查适应症;麻醉评估门诊医生会详细询问病史、用药情况,必要时做心电图等检查,符合条件后预约检查时间,并签署《麻醉知情同意书》。2. 专项准备:肠镜需检查前1-2天按医嘱服用泻药(如聚乙二醇电解质散)并大量饮水,直至排出清亮或淡黄色水样便,确保肠道清洁;胃镜需检查前禁食8小时、禁水4小时,保证胃内排空。3. 其他准备:检查当天需有成年家属陪同,取下假牙、首饰,穿着宽松衣物;若长期服用阿司匹林、氯吡格雷等抗凝药物,或糖尿

病药物,需提前告知医生,遵医嘱停药调整。

术中:舒适“睡一觉”。进入检查室后,护士会建立静脉通道,侧卧在检查床上,连接心电监护仪监测生命体征。麻醉医生缓慢注射短效全身麻醉药(丙泊酚等),几秒钟内即可入睡,随后消化内科医生开始操作,麻醉医生会全程监护生命体征,检查结束后,患者会在5-15分钟内自然苏醒,之后需观察30分钟到1小时,待完全清醒无不适,由家属陪同离开医院。

术后24小时内禁止开车、高空作业等;可从少量清淡易消化食物开始进食,检查报告通常苏醒后即可领取,若取了活检则需等待数日病理结果。

无痛胃肠镜技术成熟,总体安全性高。麻醉相关风险(如呼吸抑制、低血压、药物过敏)和内镜操作风险(如黏膜损伤、出血、感染)发生率均很低,麻醉医生会全程监护并备好急救措施,术后初期可能出现的头晕、恶心、乏力也多为暂时现象。不过,并非所有人都适合做无痛胃肠镜。严重心、肺、脑疾病(如未控制的心衰、严重冠心病)、严重肝肾功能不全、对麻醉药物严重过敏、未有效治疗的严重肝肺或睡眠呼吸暂停低通气综合征、极度肥胖、妊娠妇女、休克或生命体征不稳定、咽喉部巨大脓肿,以及不能配合的患者,需慎重或不宜进行。最终能否做检查,需由有资质的麻醉医生评估决定。

进行无痛胃肠镜检查,有几点必须牢记:务必如实告知病史和用药情况,这关系到风险评估与麻醉方案选择;严格遵守禁食禁水规定,胃内有食物或水可能引发吸入性肺炎;肠道准备必须到位,否则会遮挡视野影响检查效果;术后24小时内绝对禁止从事需高度警觉性的活动等。

无痛胃肠镜是安全、有效且舒适的消化道检查技术,让更多人愿意主动参与消化道健康筛查。无痛胃肠镜守护消化道健康——早发现、早诊断、早治疗,才是对健康最好的负责。

(六安市中医院麻醉科 高霞)



核心价值观

【社会主义】

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善