

# 阿尔茨海默病“隐形信号”别忽略



提到阿尔茨海默病，人们往往首先想到的是记忆力衰退。但事实上，这种疾病对人体的影响远不止认知层面。在典型的“忘事”症状之外，患者的身体还会发出一系列容易被忽视的“隐形信号”，这些信号既是疾病进展的重要标志，也可能成为早期干预的关键线索。

## 1 步态异常

从“走路不稳”到“身体失控”

阿尔茨海默病患者的步态异常通常表现为步幅变小、速度减慢、双脚间距变宽，就像在“小碎步”挪动；走路时身体前倾，平衡能力下降，容易在转身或突然停下时摔倒；上下楼梯时双脚协调困难，需要反复试探才能迈出脚步。随着病情进展，部分患者还会出现“冻结步态”——走到门口、墙角等特定位置时，双脚像被粘在地上，突然无法动弹，几秒或几十秒后又能恢复行走。

因此，步态异常往往比明显的记忆衰退出现得更早，一旦发现异常情况，需及时就医。

## 2 睡眠障碍

从“失眠”到“昼夜颠倒”

“白天昏昏沉沉睡不醒，晚上精神抖擞到处逛”，这种昼夜节律的紊乱，是阿尔茨海默病患者最常见的睡眠问题之一。

入睡困难：睡前辗转反侧，需要1-2小时才能睡着；夜间频繁醒来，醒来后难以再次入睡，部分患者会在深夜起床徘徊、整理物品；白天嗜睡，坐着就能打盹，累计白天睡眠时间可达3-4小时；少数患者会在睡梦中出现大喊大叫、挥舞手臂的行为，仿佛在“对抗噩梦”，甚至会无意识地起床行走，第二天却毫无记忆。

长期睡眠不足会进一步加重认知衰退，研究发现，每晚睡眠少于5小时的患者，记忆力下降速度比正常睡眠者快40%。同时，夜间的躁动还可能增加患者

自伤或伤人的风险，给家属带来沉重的照护压力。

## 3 吞咽消化

从“吃饭变慢”到“隐性误吸”

早期表现为吞咽动作协调困难：食物在口中难以咀嚼成团，喝汤时容易呛咳；进食时注意力不集中。随着病情进展，患者可能出现“隐性误吸”——食物或水进入气管却没有明显的呛咳反应，长期可能引发吸入性肺炎。

消化功能紊乱表现为便秘腹泻交替出现：大脑对胃肠蠕动的调节能力下降，加上患者活动减少、膳食纤维摄入不足，便秘的发生率可达60%以上；部分患者会因认知障碍忘记自己是否吃过饭，导致暴饮暴食或过度节食，进一步扰乱消化功能。

杨雯

## “多管齐下”守护记忆防线

记者 崔佳佳 通讯员 原瑛

中国老年医学学会精神医学与心理健康分会委员、青岛市精神卫生中心急性干预科、精神科三区(高新)主任王百灵指出，“多动脑、多运动、多社交”，“多管齐下”科学防治，可延缓病情进展，提高患者生活质量。

### 家庭护理照护的五大原则

当家人被确诊为阿尔茨海默病，家属该如何科学护理呢？

通过交流、记忆游戏等认知功能训练，增强记忆力；鼓励社交与运动，避免患者长期独处；避免“包办替代”，在患者早中期，尽量让其独立完成力所能及的事；保障安全，移除家中尖锐物品，安装防滑设施；为患者佩戴信息牌，避免走失，监督服药，防止误服或漏服。此外，家属需保持耐心，用鼓励性语言沟通，避免指责或争论。

### “多管齐下”科学预防

控制基础疾病：高血压、糖尿病、高血脂会损伤脑血管，增加发病风险。定期监测血压、血糖、血脂，遵医嘱用药。

保持健康生活方式：采用“地中海饮食”模式，增加深海鱼、坚果等摄入，减少高盐高糖食物；每周进行3次30分钟以上有氧运动；戒烟限酒，吸烟会收缩脑血管，酗酒则直接损伤神经元；每晚保证7-8小时高质量睡眠，睡眠呼吸暂停患者需及时治疗；持续社交与学习，参与兴趣小组，学习新技能，保持大脑活跃度。

另外，要注意保护脑部健康，避免头部外伤，治疗抑郁焦虑症，纠正听力下降。

65岁以上老年人若自觉记忆力减退，可每年进行一次认知功能筛查；若功能下降明显，可缩短至每3个月一次。

## 呵护“口”福 老年人安稳享天年

对老年人而言，口腔健康是抵御病邪的第一道防线，遵循“护口为要，饮食为基”的原则，筑牢晚年健康屏障。

### 护口：守住健康第一道关

口腔健康不仅关乎饮食，更与全身脏腑功能相关。老年人口腔养护需抓早抓小，精准应对。

**日常护理：**需早晚坚持科学刷牙，采用巴氏刷牙法。坚持定期洁牙，同时要保持膳食平衡，为牙齿和牙龈提供充足营养。

**定期筛查：**早发现早干

预。建议每半年至一年进行一次口腔专项检查。

**对症应对：**老年人常见病是根面龋及牙本质过敏。应对根面龋需坚持使用含氟牙膏，配合定期检查实现早诊早治；针对牙本质过敏可以通过经常咀嚼生核桃仁或茶叶，使用脱敏牙膏刷牙等方法治疗，必要时到医院口腔科进行脱敏治疗。

**肿瘤预防：**50-60岁是口腔肿瘤高发年龄段，与不良饮食习惯密切相关。建议老年人

戒烟酒、不嚼槟榔和烟草，不吃过烫、辛辣刺激食物；及时处理残根残冠、磨平锐利牙尖，去除不良修复体。

### 调食：滋养晚年好体魄

饮食调养需遵循“温和滋养、均衡适度”的原则。

**饮食搭配：**全面均衡不偏食。进食需定时定量、少食多餐，每日可安排四五餐，每餐七八分饱，细嚼慢咽，减轻肠胃负担。

**饮食原则：**蔬菜宜鲜、数量宜少、质量宜高、食物宜杂、饭

菜宜香。集体或结伴就餐，可提高就餐兴趣。

**饮食禁忌：**质地忌硬、口味忌重、速度忌快。注意饮食有节，定时定量，不饥不饱，少食多餐，有条件一天可为四五餐。

口腔健康与饮食调养相辅相成，共同构筑老年人的健康防线。从日常细节做起，养成良好的口腔护理和饮食习惯，精准防护、科学滋养，才能抵御病邪侵袭，拥有硬朗体魄，安享幸福晚年。 郑莉莉