

“记”不住的烦恼，认知障碍

黄美灵、范春阳、原歌、张佩琪、郭秋锦

西安交通大学第一附属医院

什么是认知障碍呢？

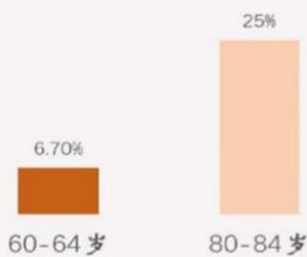


认知功能包括记忆、推理、学习和注意力等等，认知障碍是认知功能与所处相应年龄阶段减退。

认知障碍的发病原因有哪些呢？



认知障碍从什么时候开始呢？

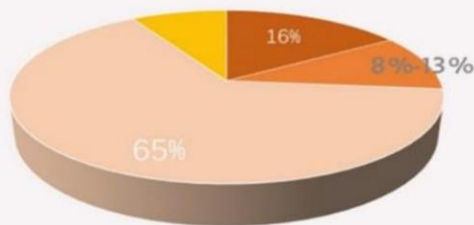


据估计，6.7%的60-64岁人患有轻度认知障碍，25%的80-84岁人患有认知障碍。



研究发现，女性发病年龄为约73岁，男性约为70岁。认知能力下降的最早期迹象可以在60岁之前，甚至在20或30岁。

认知能力下降的速度有多快？



研究发现，16%的轻度认知障碍患者在一年内恢复正常，65%的轻度认知障碍患者三年内发展为痴呆，8%至13%的轻度认知障碍患者在一年内发展为痴呆症，最常见的是阿尔茨海默病。

- 一年内恢复正常
- 一年内发展为痴呆
- 三年内发展为痴呆
- 其他

认知障碍的程度及表现是怎样呢？



在认知障碍的最初阶段，可能会出现主观认知功能减退，可能有记忆力差，比如忘记钥匙放在哪里，安排的会议，或者注意力很难集中。



轻度认知障碍是正常年龄相关的认知下降和痴呆之间的中间阶段，会有明显的症状，包括忘记自己亲人的名字，开始影响工作和日常生活。



在中度认知障碍或轻度痴呆时，临床症状很明显，包括算术能力的丧失和不能独立穿衣，随着疾病发展可能不再能够独立生活。



在非常严重的认知障碍（严重痴呆）中，认知能力持续恶化，包括在日历面前说错日期，日常生活的方方面面都需要帮助。最终，走路和运动能力逐渐恶化。

已经发生认知障碍生活中应该如何应对呢？



定时吃饭、睡觉和洗澡等日常生活活动。



定期去医院看诊，记录药物名称及服用方法，并使用药物分装盒按时服用药物。



使用便利贴、干燥板、应用程序或闹钟提醒日程安排。



定时进行愉快的活动，保持心情舒畅。



组织计划重要的任务或会面。



防止跌倒，清除障碍物，使用淋浴椅，在浴缸里安装防滑垫，保持室内光线充足。



选择易穿脱的衣物，舒适的鞋子并适时使用辅助工具。

如何预防认知障碍的发生呢？



听力下降是认知能力下降的危险因素，检查听力并佩戴助听器或其他辅助设备。



多吃新鲜蔬菜和优质蛋白质，避免糖、盐和加工食品可以减缓认知能力的下降。



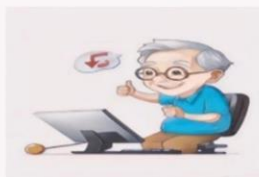
若有糖尿病，控制血糖可以减缓认知能力的下降。



每周至少 150 分钟的适度活动，可以增改善大脑功能。



关注血压变化，按时服用药物。



纵横字谜，数独等计算机游戏可以调动思维，锻炼推理、记忆力，有效减缓痴呆症的进展。



抑郁症和认知能力下降可能是伴随的，若有症状可进行心理咨询或心理治疗。

2024 世界作业治疗日

我们给认知障碍患者及家属宣教、娱乐治疗缩影

