

老年痴呆6大早期信号

◎南充市顺庆区妇幼保健计划生育服务中心 郭思蕾

老年痴呆（阿尔茨海默病）是老年人常见的大脑神经退行性疾病，如今越来越多家庭正面临这一难题。它并非简单的“老糊涂”，而是会逐渐削弱老人生活能力的病症。尽早了解其早期信号，有助于家人及时察觉病情，给予老人支持与干预，这对患者和家庭意义重大。以下梳理老年痴呆的早期信号，助力家庭成员早发现、早应对。

1. 常忘日常小事

记忆力减退是老年痴呆最早期的症状之一，患者会频繁忘记刚发生的日常琐事：比如刚吃过饭就忘了吃的是什么、刚说过的话转头就忘，甚至会在同一段对话里反复确认；还常出现“疏忽”，比如忘记关煤气、电灯等电器，频繁丢失眼镜、钥匙等常用物品。

这种遗忘看似普通，实则是大脑记忆功能下降的信号。它和正常老化的“偶尔忘事”不同——正常老人忘事了可能会慢慢想起来，而老年痴呆患者的遗忘会越来越频繁，还会影响日常生活独立性，比如没法自己按时关灯、保管好个人物品，家人要多留意这种细微变化，及时给予关心。

2. 记不住近期发生的事

随着病情发展，患者的遗忘不仅限于琐事，还会开始记不住近期的重要事件：比如忘了和亲友约定好的聚会、家人的生日，就算是自己参与过的家庭聚餐、医院检查，也可能完全没印象，甚至会反复询问“什么时候去聚会”“上次检查结果怎么样”。

不过要注意，这一阶段患者通常能记得很久之前的事（比如年轻时的的工作、老房子的样子），这也是区分“正常老化”和“痴呆早期”的一个小依据。这种对近期重

要事的遗忘，会慢慢让患者难以融入家庭活动、维持社交，还可能让他们因“记不住”而感到困扰，家人需要多主动提醒、减少他们的焦虑。

3. 反复提问或做同件事

因为记忆力下降，患者常会“不记得自己已经做过/问过”，进而出现重复行为：比如短时间内反复问家人“今天吃了吗”“现在几点了”，就算刚得到答案，过一会儿还会再问；除了提问，还可能重复做动作，比如把已经整理好的衣服重新叠一遍、反复打开又关上抽屉、多次检查门锁有没有锁好。

这些行为可能会让家人觉得“麻烦”，但要知道，这不是老人“故意折腾”，而是大脑记忆功能受损后的自然表现。家人此时更需要耐心应对，比如用便签写下时间、饮食安排贴在显眼处，减少老人的重复行为，同时避免让老人因“自己老犯错”而自卑。

4. 判断力变差

老年痴呆会逐渐影响大脑的判断能力，患者在做决策时会变得冲动、不理性，尤其在涉及财务的事情上表现明显：比如以前能合理管理银行卡、退休金的老人，可能会突然买很多不必要的东西（比如一堆用不上的保健品、超出预算的

家电），甚至会轻信陌生人的“投资建议”，做出不合逻辑的理财决定。

在日常小事上，判断力下降也会显现：比如购物时搞不清“价格是否合理”，明明促销写着“买一送一”，却以为是“原价买两个”；或者天气冷了却穿很薄的衣服，不知道根据气温调整穿搭。这些错误决策不仅可能影响老人生活质量，还可能带来经济负担，家人要多关注老人的消费、日常选择，必要时温和地帮忙把控。

5. 搞不定复杂日常任务

以前熟练的复杂任务，患者会感到“力不从心”——做饭可能忘放调料、煮糊，甚至记不住基本步骤；洗衣分不清深浅色、不会操作洗衣机；管理财务更难，简单核对账单也理不清。

这些变化会让患者感到焦虑、无助，甚至会因为“做不好”而刻意回避这些事（比如借口“不想做饭”而不吃饭）。家人不要指责老人“变懒了”，而是要主动帮忙拆分任务（比如把做饭步骤写在卡片上），或直接协助完成，减少他们的心理压力。

6. 说话表达有困难

语言能力下降是老年痴呆显著早期信号。患者聊天常“卡壳”，想不起常用词，用描述代替；严重时说无关内容，甚至只能用单字短句交流。

语言障碍会让患者慢慢不愿说话、不敢社交，害怕被别人“笑话”。家人和老人聊天时，要多些耐心，不要打断或催促，也可以通过手势、表情等非语言方式理解他们的需求（比如老人指着水杯，就知道是想喝水），帮他们维持沟通的信心。☺