



别让认知症“偷走” 幸福晚年，早识别早守护

◎成都锦欣九九乐龄康养服务有限公司 宋玉娟

在老龄化社会加速推进的当下，认知症已成为威胁老年人健康与生活质量的一大“隐形杀手”。它如同悄然来袭的“大脑风暴”，早期症状隐匿且极易被忽视。然而，若能敏锐捕捉到这些“信号”，并及时采取干预措施，就能为患者争取到宝贵的治疗时间，有效延缓病情发展。

早期十大表现

认知症早期悄然而至，其表现多样且易被忽视，了解以下十大表现，有助于我们尽早察觉、及时干预。

记忆短路：认知症早期，记忆力减退是常见“警报”。患者似被按下“删除键”，刚做的事、说的话转眼就忘，且遗忘有“选择性”，近期记忆受损重，远期记忆相对清晰，普通提醒也难纠正，如忘记钥匙放置处。

定向力混乱：认知症患者大脑就像遗失的“导航”一样，对时间地点感知混沌。说不出年月，难辨昼夜，在熟悉环境也易迷路。有在小区住了多年的老人，竟突然在小区内寻不到自家楼栋。

表达与理解双双受阻：认知症早期，语言能力下降表现显著。患者说话常“词穷”，用词错误或用“那个东西”指代，语句混乱无逻辑。且理解力变差，对简单指令反应慢，甚至不明意图，如让拿东西却不知所措。

执行功能失灵：执行功能关乎规划、组织与完成复杂任务。认知症早期，患者此功能逐渐“罢工”。难以完成熟悉的多步骤任务，如做饭忘记调料顺序、洗衣忘记拧干；管理财务也吃力，常出现重复付钱、算错账的情况。

判断力受损：认知症患者的大脑仿佛失去了“理性标尺”，判断力明显下降。他们可能会在根据天气选择衣物时出现不当情况，比如大夏天穿着冬装；容易轻信陌生人的话，甚至陷入投资骗局；还会忽视个人卫生，例如不洗澡、不更换衣服。

抽象思维障碍：抽象思维涉及对数字、概念等抽象事物的理解能力。在认知症早期，患者的这种能力会逐渐衰退，他们常常分不清钱数的多少，付钱时本该给1元却给了100元，还会忘记数字所代表的意义，不理解“3”表示的是数量。

注意力不集中：认知症患者大脑宛如“信号干扰”的电台，注意力难以集中。他们难以持续阅读、观剧，做事易分心，如接电话时忘记灶台火导致食物烧焦。多任务处理能力下降，效率低下，就连两件简单事情都难同时完成。

情绪与行为突变：认知症早期，患者情绪行为变化如戏剧上演。他们或无故悲伤、焦虑、愤怒，情绪急转，如先大笑后大哭；还变得多疑糊涂，怀疑家人偷物、反复查锁，且害怕独处，时刻需家人陪伴。

社交退缩：认知症患者的大脑就像没了“快乐开关”，对喜欢的事情一点儿兴趣都没有了。他们可

能会拒绝去参加朋友的聚会，整天坐着不动，对打牌、跳舞、旅游这些活动都没了热情。这种社交方面的退缩，加上没精神、情绪抑郁低落，会让认知障碍变得更严重。

视觉空间障碍：视觉空间障碍是指患者对距离、方向、物体位置的判断能力下降。他们可能判断距离不准，比如停车时撞到障碍物；识别红绿灯困难，比如过马路时犹豫不决；无法描述熟悉环境的布局，比如说不清家里家具的摆放位置。

科学应对策略

认知症早期信号隐匿却有迹可循，家人出现症状应及时带其到神经内科或记忆门诊，经专业评估明确诊断，并采取科学措施延缓病情、维持健康。

脑力训练：鼓励患者阅读、学习新技能、玩益智游戏，如拼图、下棋等，保持大脑活跃，延缓认知衰退。

社交互动：帮助患者与家人朋友保持联系，鼓励他们参与集体活动，避免孤独。良好的社交环境有助于刺激大脑，维持认知功能。

健康饮食：多吃绿叶蔬菜，其富含的维生素和抗氧化物质有助于减少大脑β淀粉样蛋白沉积；多吃富含Omega-3的食物，如鱼类，对大脑健康有益。同时，要少吃高脂肪、高糖食物，预防肥胖和慢性疾病。

规律作息：保证充足的睡眠，午睡20分钟，晚上11点前入睡，避免熬夜。良好的睡眠有助于大脑修复和恢复功能。

控制慢性病：积极防治高血压、糖尿病、高脂血症等慢性疾病，这些疾病会增加认知症的发病风险。通过定期体检、合理用药等方式，控制病情发展。☺