

# 早防早“智”，远离“记忆神偷”

◎中国人民解放军联勤保障部队第九二一医院 刘娜

目前，我国阿尔茨海默病患者已超过1000万。阿尔茨海默病不仅侵蚀记忆，更会逐渐剥夺一个人的生活能力与尊严。随着病情进展，患者往往需要全天候照护。因此，科学应对阿尔茨海默病的关键在于一个“早”字——早预防、早发现、早诊断、早干预。

## 脑海中有块“橡皮擦”

阿尔茨海默病（AD）是一种慢性、进展性神经退行性疾病，以认知功能下降、精神行为异常和日常生活能力逐渐丧失为主要特征，是最常见的痴呆类型。这种“进展性”的认知功能下降与正常大脑老化有着本质区别。

正常衰老多是记忆偶尔“卡顿”——可能会忘记某个名字或放错钥匙，但经提醒或过后自己能想起来，并不影响正常生活与判断。阿尔茨海默病则像是记忆被逐渐“擦拭”掉，刚说过的话转头就忘，反复问同一个问题；以前熟练的家务、工作现在做起来频繁出错，语言表达变得困难；性格也可能发生明显改变，如出现多疑、妄想等。阿尔茨海默病具有“进展性”——症状不会停留在某一水平，而是随着时间推移逐渐加重。

## 抓住“黄金干预窗口期”

在阿尔茨海默病漫长的病程中，存在一个尤为关键的“黄金干预窗口期”——主观认知下降

（SCD）阶段。简单来说，就是一个人自己觉得记忆力明显不如从前，比如常常想不起熟人的名字、忘记近期安排，但到医院做专业认知测试时，结果却仍在正常范围内。这个阶段如同大脑健康亮起的“黄灯”，是最早可察觉的警报。

研究表明，阿尔茨海默病的病理改变往往在临床症状出现前10~20年便已开始。当父母或家人反复念叨“我记性越来越差了”，这很可能不是普通的衰老，而是大脑的记忆在彻底被“擦除”前，一次次向我们发出的求救信号。抓住这个阶段进行干预意义重大——研究显示，及时应对可有效延缓病情进展5~8年，为患者留住更多清醒、有质量的时光。

那么，如何及早察觉？建议将筛查关口前移，从家人年满60岁起就将认知功能评估纳入年度健康体检。可使用简易的主观认知下降自评表（见表1）进行初步自查。如果家中60~80岁的长辈自测得分超过5分，即为一个明确的就医提示，建议尽快前往医院神经内科或记忆门

诊进行专业评估。

近些年，随着医学研究与诊断技术的革命性进步，阿尔茨海默病已不再是一个只能等待症状出现后才能确诊的疾病。通过血液p-tau217检测、脑脊液生物标志物分析、A $\beta$ -PET分子影像等先进手段，我们得以在明显临床症状出现的15~20年之前，便识别出大脑早期的病理改变。正是这种“早于症状”的洞察力，为我们赢得了至关重要的干预窗口期。

## 预防是一项贯穿日常的系统工程

无论您年龄多大，从现在开始就可以开启预防工作。科学研究已充分证实，阿尔茨海默病并非不可避免的“宿命”，通过积极调整生活方式，完全可以有效降低患病风险、延缓认知衰退。以下七大策略，每一条都有扎实的研究证据支撑，越早践行，受益越大。

1. 维护心血管健康。高血压、糖尿病、高血脂被公认为认知衰退的三大“隐形推手”。因此，务必