



表1 主观认知下降自评表

1.你认为自己有记忆问题吗? (1) 是 (2) 否
2.你回忆3~5天前的对话有困难吗? (1) 是 (2) 否
3.你觉得自己近两年有记忆问题吗? (1) 是 (2) 否
4.下列问题经常发生吗: 忘记对个人来说重要的日期(如生日等)。 (1) 经常 (2) 偶尔 (3) 从未
5.下列问题经常发生吗: 忘记常用号码。 (1) 经常 (2) 偶尔 (3) 从未
6.总的来说,你是否认为自己要对要做的事或要说的话容易忘记? (1) 是 (2) 否
7.下列问题经常发生吗: 到了商店忘记要买什么。 (1) 经常 (2) 偶尔 (3) 从未
8.你认为自己的记忆力比5年前要差吗? (1) 是 (2) 否
9.你认为自己越来越记不住东西放哪儿了吗? (1) 是 (2) 否
参考评分标准: 回答“是”记1分; 回答“否”记0分; 回答“经常”记1分; 回答“偶尔”记0.5分; 回答“否”记0分。最后得分为各项得分相加之和。大于3分为可疑异常, 大于5分为确定异常, 建议尽快就医接受专业评估。

严格控制血压、血糖、血脂水平, 坚持定期体检。此外, 同型半胱氨酸水平升高同样会损伤脑血管、加速脑萎缩, 建议中老年人定期检测, 必要时在医生指导下补充叶酸、维生素B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>等B族维生素, 有效降低这一风险因子。

2. 活跃心智, 充实“认知储备”。大脑如同肌肉, 越用越强。保持终身学习的习惯, 是为大脑建立“认知储备”的最佳途径——坚持阅读、下棋、学习一门新乐器或新语言, 都能有效刺激神经突触的连接与重塑。同时, 要重视主动社交, 与亲友保持有深度、有意义的交流, 而非浅层寒暄。特别需要警惕的是, 长时间被动刷短视频虽然

看似在“接收信息”, 但由于缺乏主动思考与互动, 对大脑的锻炼效果十分有限, 甚至可能导致注意力碎片化。

3. 规律运动, 激发大脑活力。运动是天然的“神经保护剂”。大量研究表明, 有氧运动能直接促进大脑分泌脑源性神经营养因子(BDNF), 帮助神经元生长与存活。建议每周至少进行150分钟中等强度有氧运动, 如快走、慢跑、游泳、骑自行车等; 同时结合每周至少2次的力量训练, 二者协同作用, 对保护记忆力和提升大脑执行功能的效果更为显著。哪怕每天只抽出30分钟散步, 坚持下来也大有裨益。

4. 科学饮食, 滋养大脑。推荐采用“地中海饮食”或“MIND饮食”模式, 多吃蔬菜(尤其是深绿色叶菜)、浆果、深海鱼, 烹饪时使用橄榄油; 适量摄入坚果与禽肉; 严格控制甜点、红肉、油炸食品及黄油的摄入。

5. 保证睡眠, 为大脑“深度清理”。睡眠不仅是休息, 更是大脑清除 $\beta$ -淀粉样蛋白等代谢废物的关键时段。研究发现, 睡眠不足会导致这些“毒性蛋白”在脑中加速堆积, 显著增加阿尔茨海默病风险。成年人宜保持每天7~8小时的规律睡眠, 尽量固定就寝与起床时间。如果您或家人有严重打鼾、夜间频繁憋醒等睡眠呼吸暂停症状, 务必及时就医, 因为这类问题会造成大脑长期缺氧, 是认知衰退的重要诱因。

6. 管理情绪, 减轻认知负荷。长期处于焦虑、抑郁或高压状态, 会导致体内皮质醇水平持续升高, 直接损害海马体——大脑中负责记忆的核心区域。因此, 学会管理情绪至关重要。可以通过每天10~15分钟的冥想或深呼吸练习来缓解压力, 培养园艺、书法、音乐等兴趣爱好来转移负面情绪, 保持积极平和的心态, 就是在为大脑“减负”。

7. 防护头部, 远离有害因素。避免头部外伤, 远离有害环境毒素; 戒烟, 限制酒精摄入, 减少大脑遭受额外损伤的风险。

面对阿尔茨海默病, 最好的治疗是预防, 最好的“药”是知识, 是理解, 更是及时的陪伴与行动。当我们不再将“爱忘事”简单归为“老糊涂”, 而是视作值得关注的健康信号, 便已为所爱之人点亮了守护的灯。☺