



警惕“老糊涂”： 别让老年认知障碍被忽视

◎重庆市精神卫生中心 蔡立

日常生活中，我们常把老年人记性差、反应慢视为“老糊涂”，觉得是岁月自然印记。殊不知，“老糊涂”背后可能潜藏老年认知障碍风险。它如隐匿杀手，侵蚀老人记忆、思维与生活能力。不及时干预，会严重影响老人生活，给家庭带来沉重负担，了解相关知识守护老人健康至关重要。

认清典型信号

老年认知障碍并非一蹴而就，而是会逐渐显露出一些特征性表现，这些表现与正常衰老导致的“糊涂”有着明显区别，需要我们格外关注。

记忆衰退恶化 正常老年人可能会偶尔忘记熟人的名字，但过一会儿往往能想起来。而认知障碍患者的记忆问题则会持续恶化，比如反复询问同一件事，刚做过的事情转瞬即忘，甚至记不起家人的模样和自己的住址，严重时连日常用品的用法都会抛之脑后。这种记忆的衰退是渐进且不可逆的，严重影响着老人的日常生活。

思维语言降级 患者常常会出现思维混乱的状况，例如算不清简单的账目，无法理解常见词语的含义。在语言表达上，他们说话逻辑混乱、颠三倒四，甚至无法完整地表达自己的想法，与人沟通变得异常困难。这不仅让老人自己感到痛苦和沮丧，也给家人之间的交流带来了极大的障碍。

自理能力渐失 起初，老人可能只是需要家人提醒吃药、穿衣等小事，但随着病情的发展，他们会逐渐无法独立完成洗漱、吃饭等基本生活事项。还可能出现行为异常，比如反复开关门、无目的地徘徊

、出门找不到回家的路，或者在家中找不到卫生间的位置。这些行为不仅让老人自身处于危险之中，也给家人的照料带来了巨大的挑战。

避开认知误区

很多人对老年认知障碍存在错误认知，这些误区严重影响了疾病的早期发现和干预，必须及时纠正。

“老糊涂”正常无需理会 这是最为常见的错误想法。正常衰老带来的记忆减退通常不会影响基本生活，而认知障碍是一种疾病，会不断进展。若早期不重视，错过干预时机，后期可能导致老人完全失去自理能力，家庭照护的难度和压力将成倍增加。

仅记忆力差是认知障碍 记忆力减退确实是认知障碍的主要表现之一，但并非唯一症状。除了记忆问题，患者还可能出现判断力下降，比如把冬天当成夏天，穿错衣服；情绪波动大，突然暴躁、抑郁；空间定向障碍，出门后找不到回家的路等情况。这些都可能是认知障碍发出的信号，需要我们提高警惕。

认知障碍无法治疗 虽然目前老年认知障碍无法完全治愈，但早期发现并进行干预，能够有效延缓

疾病进展。通过药物治疗、认知训练、生活方式调整等方法，可以帮助患者保持一定的生活能力，减轻症状带来的影响，让老人拥有更高质量的晚年生活。

做好早期干预

预防老年认知障碍以及在早期进行科学干预，需要家庭和社会共同努力，从生活细节入手做好守护。

健康生活方式养成 均衡饮食至关重要，建议老年人多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白，减少高油、高糖、高盐食物的摄入。同时，要保持规律运动，如每天散步、打太极等，既能锻炼身体，又能促进大脑血液循环。此外，还要保证充足睡眠，避免长期熬夜，让大脑得到充分休息。

关注精神常陪伴沟通 家人要多花时间陪伴老年人，经常和他们聊天、回忆过去的事情，鼓励老人参与社交活动，如和邻居下棋、参加社区老年社团等，让老人保持积极的精神状态，避免孤独和抑郁，这对预防认知障碍有很大帮助。

发现异常及时就医干预 如果发现家中老人出现明显的记忆减退、思维混乱、生活能力下降等情况，不要拖延，应及时带老人到正规医院的神经内科或老年科就诊，进行专业的检查和诊断。一旦确诊，要在医生的指导下进行规范治疗和干预，避免疾病快速进展。

老年认知障碍绝非“老糊涂”那么简单，它是需要我们高度重视的健康问题。无论是家人还是社会，都应多了解这种疾病，破除认知误区，做好预防和早期干预，用科学的方法和温暖的陪伴，帮助老年人抵御疾病的侵袭，让他们在晚年生活中保持尊严和快乐，安享幸福时光。☺