



专家名片

唐兰英

中共党员，副主任医师，现任株洲市中心医院神经内二科副主任。是中国康复医学会脑血管病专业委员会重症康复学组委员、湖南省神经内科专业委员会第九届青年委员会委员、湖南省癫痫协会理事、湖南省痴呆和认知功能障碍学组委员、株洲市免疫医学学会认知障碍与免疫专业委员会主任委员、株洲市免疫医学学会理事、株洲市中医药和中西医结合学会脑心同治专业委员会常务委员、第三届株洲市神经专业委员会委员兼秘书、第一届株洲市神经内科专业委员会青委会主委。2019年意大利 Pascale 医院和 Cardarelli 医院访学。积累了比较丰富的记忆力减退、阿尔茨海默病、脑梗死、脑出血、帕金森病、头痛以及神经免疫等神经内科常见病、多发病的诊疗经验，特别是认知障碍、帕金森病症状波动、卒中后认知功能障碍的临床诊治。

1 既是家庭问题，更是社会问题

“你认识她吗？”“我认识！她和我很熟……是……是住在隔壁的老朋友。”饭桌上传出笑声。田阿姨的女儿听着母亲称呼自己为“老朋友”，也笑了，但笑罢之后又摇了摇头，习以为常之下是无奈和心酸。

这样的对话，8年多来进行了无数次。从忘记菜市场相熟的商贩开始，田阿姨慢慢不认得回家的路，不记得要怎么付钱，忘记了朝夕相对的老伴和女儿，连自己的姓名和年龄都忘得一干二净。

田阿姨是典型的阿尔茨海默病患者。株洲市中心医院神经内二科副主任医师唐兰英介绍，像田阿姨这样的患者在老年患者中占比高达50%—70%。

2021年24卷6期《中国全科医学》刊登的《专家说——重视阿尔茨海默病的早期筛查和防治》一文中提及，中国目前阿尔茨海默病患者总计约1000万人，居世界之首，平均每20个65岁以上的人中就有一个患有阿尔茨海默病。随着人口老龄化的加剧，阿尔茨海默病患者的数量还在呈现不断上升的趋势，预计到2050年该病患者人数将突破

4000万人。为了让患者更方便就诊，市中心医院于2021年开设了针对阿尔茨海默病的专病门诊——记忆门诊，尽管患者数量庞大，但因记忆减退前来问诊的人数并不算多。唐兰英坦言，这与普通市民对阿尔茨海默病的知晓率较低有着直接关系，大部分老百姓都认为老年人记忆减退是正常表现，所以初期不在意。

能够让患者家属主动找上我求助，对生活的影响一定是严重到追不得已，全家不宁的程度了。”唐兰英说，要说服老人来看病是极为不易的，因此，来求诊时，患者的病情往往不容乐观。

在很多人的观念里，阿尔茨海默病是人衰老的正常表现，不需要看医生，或者认为即使看了也没用，没必要白费力气。“其实阿尔茨海默病患者出现的症状与正常人的健忘是有差别的。”唐兰英解释，健忘是连聪明的小学生都会发生的正常情况，而阿尔茨海默病所遗忘的记忆，是即便经过提醒也无法回想起来的。

除了记忆力减退，阿尔茨海默病患者发展到后期，往往严重影响自己及家人的生活质量。廖爹爹就是这样一名患者。

年过七旬的廖爹爹自从患上阿尔茨海默病后，从最初的记忆力减退，到后来不认识身边的家人，再往后发展到在厕所里堆大便玩。“上完厕所后，不但不冲厕所，还用手将大便摆成金字塔的形状在那儿玩耍。”儿子小廖对此无奈又烦恼，但却并没有想到要带其去看病，直到后来廖爹爹堆大便的范围进一步扩大到客厅、卧室乃至厨房，他终于忍受不住，带着父亲来到市中心医院神经内二科。

经过检查，廖爹爹的大脑萎缩已经较为严重，这也意味着其大脑内的神经元细胞有一部分已经死亡。“如果早些过来，是可以延缓病情发展，提高患者和家人的生活质量的。”唐兰英说。

据悉，目前尚没有任何有效手段可以彻底治愈阿尔茨海默病，“但是在起病早期及时发现并干预，避免进一步发展为严重的老年痴呆，可以很大程度上改善患者的生存质量。”唐兰英介绍，早期的阿尔茨海默病有一些典型症状，比如丧失记忆、人格改变、语言障碍等，如有发现这些情况，就可前往医院进一步确诊。

2 大多患者不必手术，居家照料与康复训练为主

虽然阿尔茨海默病的发病率与年龄有着重要关联，但近年来，该病正呈现出年轻化的趋势。不久前，唐兰英就接诊了一名47岁的患者肖女士。

肖女士平日十分爱整洁，衣柜里的衣服总是摆放得整整齐齐，但从去年开始，丈夫发现了她的不对劲：“衣服丢得到处都是，还总怀疑我有外遇。她是搞会计的，平时对数字很敏感，但银行卡的密码却连着忘记了4、5次。”刚开始，家人以为她是更年期到了，记性也跟着变差，直到有一次肖女士坐的士去酒店为朋友祝寿，下车后却忘了此行的目的，待家人找到她时，她正在酒店边上的小商铺闲逛。“这已经不是简单的记性差，必须要去

医院检查了。”

经过劝说，肖女士在丈夫的陪同下来到市中心医院神经内二科，找到了唐兰英。“经过拍片、抽血、腰穿等一系列检查，她被确诊为阿尔茨海默病。”唐兰英介绍，经过联合健康管理科、康复科等多学科会诊，最终针对肖女士的实际情况，积极采取了综合治疗，症状好转后出院让她居家继续治疗。“大部分痴呆患者不用手术，只需在家服药，并在家人的陪伴下开展康复训练。”唐兰英告诉笔者，目前科室对患者实行线上线下双重管理，其中线上以为患者答疑、定期回访为主，线下则主要是患者的定期复诊，“比如肖女士，经过一段时间的服药和康复

训练，目前恢复良好，上周末复查时，还开心地告诉我，最近的状态非常稳定。”

大部分老人老了以后都会出现记忆力下降，但不是所有人都会发展为阿尔茨海默病。唐兰英透露，年龄越大，患阿尔茨海默病的风险越高，在我国，65岁以上老年人阿尔茨海默病的患病率为5%；父母或兄弟姐妹中有阿尔茨海默病患者，本人患病的可能性也会增加；受教育程度也可能与患病有关，接受过正规教育者的发病年龄比从未受教育者可推迟7至10年；长期情绪抑郁者、独居老人、较少参加社交活动者、缺乏体力和脑力活动者也是阿尔茨海默病的高发人群。

3 早筛早诊是关键，治疗费用已大幅降低

一旦判断能力下降、社交困难、情感淡漠、丢三落四等阿尔茨海默病的早期信号，就应该提高警惕，立刻进行记忆筛查。唐兰英介绍，记忆门诊会对患者开展相关神经心理量表的测评，包括简易精神量表、蒙量表、韦氏成人智力量表、特定认知功能检查等，以此对患者的日常生活能力、精神行为症状及总体认知水平进行全面系统的评估。

唐兰英介绍，大脑神经元的变性是不可逆的，但阿尔茨海默病的病程长达10余年，不及时治疗会导致病情加重失控，直至死

亡。因此，阿尔茨海默病治疗的目的旨在改善患者认知功能，提高日常生活能力，延缓疾病的进展，从而改善患者的生活质量。“患者病情变化可以看成一条缓慢下降的曲线，越早干预，曲线变化的坡度就会越缓，因此早筛早治是关键。”唐兰英说。

今年6月，市中心医院牵头成立了株洲市免疫医学学会认知障碍与免疫专业委员会，并计划通过发放功能性问卷的形式，对我市65岁以上老人开展大规模的记忆筛查。唐兰英透露，对发现问题的老人，将进行进一步检

查、干预，尽力做到将治疗时间大幅提前。

对高额治疗费用的担忧，也是导致一些患者及家属不愿前来就诊的原因之一，但目前这一情况已得到极大缓解。唐兰英介绍，以阿尔茨海默病常用药“美金刚”为例，之前的进口药物每月需花费800元，而目前在市中心医院，纳入集采的国产药仅需988元/月，患者负担大幅降低，“国家的这些做法，也是希望让更多患者不因费用负担而影响治疗，进而进一步提高阿尔茨海默病的治疗率。”

拒绝最漫长的告别

市中心医院提醒：早筛早诊是关键

赖杰琦 黄红斌 张曦予

核心阅读

每年9月，是世界阿尔茨海默病月，今年的主题是“知己知彼，早防早治——携手向未来”。阿尔茨海默病即俗称的“老年痴呆”，不少人提及此病时，认为这只是人老后的一种常见现象，而非疾病。事实上，阿尔茨海默病是老年痴呆中最常见的一种类型，并不是正常的老化现象，记忆能力下降也只是阿尔茨海默病的前驱症状，这个疾病发展到后期，会伴随着性格改变、情绪失控，甚至生活无法自理，给家庭带来沉重的精神负担和经济负担。因此，阿尔茨海默病也被列为威胁老人健康的“四大杀手”之一。9月17日是中国阿尔茨海默日，9月21日是世界阿尔茨海默日，为此，本期《健康周刊》特邀到株洲市中心医院神经内科的专家，对阿尔茨海默病进行精准科普。



扫描二维码，开展阿尔茨海默病早期信号筛查



为社区居民开展“记忆去哪儿了”科普讲座



查看病人的血压日记



给社区居民做记忆筛查

健康科普

不同程度阿尔茨海默病患者的表现

1.轻度阿尔茨海默症(第1至3年)

近事遗忘：近事遗忘突出，妨碍日常生活，刚吃过饭就不记得，还要吃饭。做事缺乏主动性；日常家务处理时间延长，时间观念产生混淆，付款计算常出错。

专家建议：早治疗早获益，抓住治疗黄金期及时就医，延缓病程发展，保证患者一定的日常生活能力，大大减轻照护者压力。

2.中度阿尔茨海默症(第2至10年)

无法独立生活：穿衣常扣错扣子，或把裤子当衣服穿。记忆力丧失更严重：不记得家住哪里，很容易迷路。疑神疑鬼，焦躁不安：怀疑有人偷东西、配偶有外遇等，说话越来越困难。

专家建议：抓住最后一线希望，若不及时诊治，患者病程持续恶化，一旦进展至重度阿尔茨海默病，他/她将不再认识身边的你。

3.重度阿尔茨海默症(第8至12年)

生活完全不能自理：吃饭、穿衣、洗澡都需要他人照顾，大小便失禁。严重记忆力丧失：只有片段的记忆，失去时间、地点概念，不认识熟悉的人，不知道时间和地点，行动开始需要轮椅或卧床不起。

专家建议：以改善生活质量为目标，此时改变疾病进程已十分困难，患者生活质量改善可减轻照护者负担。

如何预防阿尔茨海默病？

- 1.早年应尽可能地多接受教育。
2.多进行看书、下棋等脑力活动。
3.保持健康的生活方式，避免过度紧张。减少油、盐、糖的摄入，少喝烈性酒，不吸烟，多吃富含维生素B12和胆碱的食物(花生、核桃、鱼肉、大白菜等)，积极参加体育活动等。
4.控制体重。
5.尽量不要使用铝制餐具。
6.平时保护好头部，避免外伤；积极防治高血压、糖尿病、抑郁症等。

公益广告

知己知彼，早防早治——携手向未来

——株洲市卫健委 株洲日报宣

设计/王玺

