

# 保健品预防老年痴呆？

文/小小四月花



(网络图)

母亲大人发来微信，让我在美国帮买一款能够预防老年痴呆的神奇保健品。

父母二人，一个教授、一个医生，都已年过八旬，平常爱读书看报，思维清晰、谈吐伶俐。但据父母说，“‘居家养老进社区组委会’给我们作了脑电波检查，我的额叶枕叶颞叶脑组织有萎缩，发展下去会成痴呆”，“我担心我变痴呆了就给人带来麻烦，自己也活得痛苦”，于是就买了三瓶这个“组委会”推荐的“鲨鱼油粉（含神经酸）”，据说可以“治疗此病，而且美国已做为药品使用”。三瓶可以吃半年，半年后复查，总共是3580元。

唉，一声长叹！知识分子的父母，也摆脱不了众多老年人的共性，中了骗子们的招。

人老了，有了这病那痛，自然就开开始额外关注健康问题，尤其害怕得老年痴呆。

那我们就来看看，到底什么是老年痴呆？老年痴呆是靠脑电波诊断的吗？老年痴呆怎么治疗、可以预防吗？

## 什么是老年痴呆？

老年痴呆，又称老年失智症，是一系列表现为记忆减退或丧失、思维障碍的脑部疾病的统称，最常见的是Alzheimer's Disease（阿尔采默氏病，也有翻译为阿兹海默症），占到所有病例的60-80%；其他导致痴呆的原因还有：中风、帕金森氏病、维生素B12缺乏、甲状腺功能减低、脑部损伤等。通常意义上所说的老年

痴呆，主要是指阿尔采默氏病。

## 老年痴呆的常见症状

●记忆减退（尤其是近期记忆），容易忘事（不是一件两件，而是各个方面）；

●思维障碍，一般最先表现在大脑的高级功能方面，如算数、记账等；

●语言障碍，表达困难；

●空间辨识能力下降，在熟悉的地方走丢；

●情绪甚至性格发生改变，比如变得难以理喻、易生气发怒甚至暴躁；

●严重的会影响到吃喝拉撒睡等日常生活的各个方面，丧失自理能力。

## 老年痴呆的诊断方法

因为老年痴呆的症状是一系列大脑功能退化的表现，所以它的诊断是临床诊断，由医生根据标准化的检测记忆、思维、分析、综合能力的问卷和量表得分来做出诊断。

许多时候，医生也会让病人去做一些实验室检查，比如抽血查甲状腺功能、血清维生素B12的水平、头颅CT看是否有脑出血或脑外伤、脑部核磁共振看是否有脑梗塞、脑血管病变等等。这些检查的目的是排除其他原因所致痴呆，但这些检查本身并不能诊断老年痴呆。

老年痴呆的特征性病理变化是大脑皮层萎缩，淀粉样蛋白沉积，神经原纤维变性，大量记忆性神经元丧失。许多人误认为CT或核磁发现有脑萎缩，以后就一定得老年痴呆，其实并不然。随着年龄的增长，部分脑细胞丢失或死亡，脑组织体积缩小、重量下降，影像学检查上表现为脑萎缩，这很正常，许多人并不会影响日常功能的任何症状，称为“生理性脑萎缩”。发生脑萎缩到底有没有老年痴呆，还是要靠前面提到的临床评估和心理诊断。

脑电波检查是记录脑组织电生理活动的一种方法，主要用于癫痫的诊断，也是研究睡眠中脑组织活动的重要客观依据。其他颅内病变，如中风、脑瘤等，虽然脑电波也有改变，但并不特异，因此，脑电波不用于其他任何颅内病变的诊断，用来诊断脑萎缩、老年痴呆更是无稽之谈。

## 老年痴呆能治吗？

老年痴呆，尤其是晚期，严重影响日常生活，但不幸的是，目前并没有特别有效的治疗方法。胆碱酯酶抑制剂和美金刚胺（Memantine）是最主要的两类药物，家庭、心理支持和行为干预恐怕更重要。

## 老年痴呆能预防或延缓吗？

老年痴呆既然是大脑功能的减退，那么多用大脑，使大脑经常处于积极的状态，将有助于减缓功能的衰退，预防老年痴呆。推荐有：

1) 多用脑，比如看书、看报、写字、思考、做手工、玩拼图、打牌、下棋、打麻将等等；

2) 多参加社交活动，与人交谈；

3) 锻炼身体，保持健康；

4) 降低脑血管病的危险因素，如戒烟、限酒、控制血压，保持体重正常、血脂正常；

5) 防止摔倒，不从事危险性高的运动、活动。

## 保健品能预防老年痴呆吗？

有一些研究显示，维生素E作为一种抗氧化剂，可能保护脑细胞免受自由基的损害，对阿尔采默氏病起到延缓病情进展的作用。因此，部分医生推荐，轻度到中度的阿尔采默氏病患者可以每天服用维生素E2000国际单位；但维生素E并不推荐

用于其他原因的老年痴呆，也不推荐用于阿尔采默氏病的预防。

另有一些研究显示，维生素D缺乏者，患阿尔采默氏病的风险增高，因此也推荐老年人常规补充维生素D。

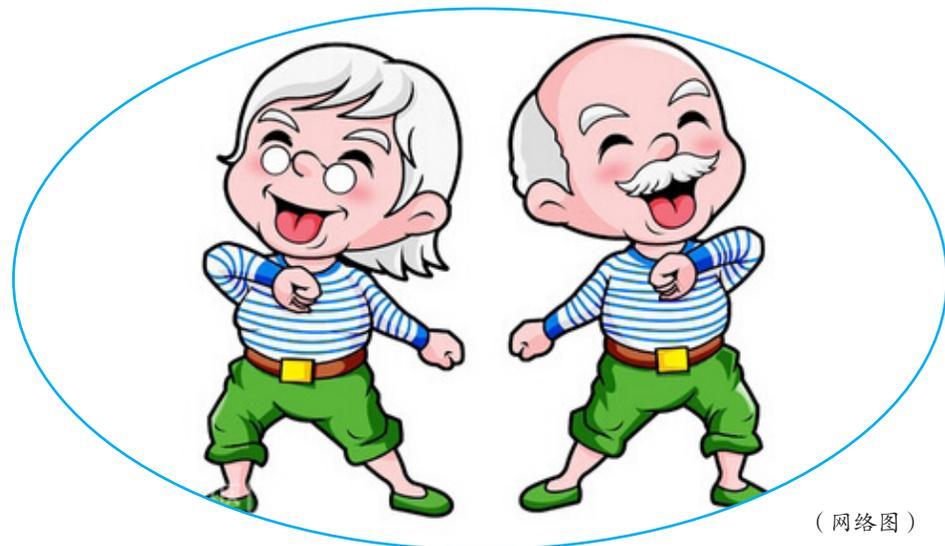
其他形式的保健品，都没有证据显示对预防和治疗老年痴呆有效，“鲨鱼油粉”更是闻所未闻。

保健品就是保健品，与药品截然不同，绝不可能被美国食品和药品管理局（FDA）批准做为药品来使用。“美国流行”、“FDA批准推荐”等等字眼，都是骗子忽悠人的常用词汇。这些人瞄准老年人市场，针对他们希望身体健康的心理，打着“体检”、“社区服务”等旗号，用一些不知所云的仪器、检查，说一些模棱两可或者吓唬人的话，最终的目的是让你买他们的“神奇”产品。这些产品，不仅无效，有些甚至会损伤肝肾功能，危害身体健康。

老年人的孤独、寂寞，守着台电视度过一天，有时甚至一天也没机会说上几句话，这是导致大脑功能减退、促发老年痴呆的大隐患。而多用脑、多参加与人交流的社交活动，是预防老年痴呆最有效的方法。

想孝顺父母的朋友们，与其花冤枉钱买什么保健品，不如多回家陪父母聊天，鼓励陪伴他们多参加各种活动，有益身心健康。

(文章转载自微信公众号：同语轩)



(网络图)