



编者按 每年9月为世界阿尔茨海默病宣传月。值此之际,应对老年痴呆国家行动部署的科普读物《逆龄脑计划:守护认知的力量》正式出版。本报特邀该书主编、副主编撰文,帮助公众理解阿尔茨海默病“早发现、早诊断、早治疗”的重要意义。

早一步识别,多一份记忆 预防记忆衰退, 我们能做些什么

□ 唐 毅

我们日常思考、言语与行动,无不依赖于大脑日复一日地协调着我们的感知与行为。大脑通过接收外界信息,经过精密加工,将其转化为我们的知识储备与行为能力,这便是我们常说的“认知”。

认知障碍并非简单的“记性变差”,而是大脑这部精密“运行系统”遭受了持续性损害。它让记忆如沙漏般流逝,使学习举步维艰,令语言组织支离破碎,令思考与判断力下降,甚至使亲人变成了陌生人。

在我国,轻度认知障碍患者数量超过3800万,痴呆患者数量超过1500万。很多人一想到阿尔茨海默病,首先想到的是记忆力下降,实际上,阅读时看书串行、道路标志识别困难、驾驶频繁压线或偏离车道、在熟悉环境中迷路等表现,都可能提示视空间信息处理能力受损。患者常常认为是自己老花眼、最近太疲劳了。这一症状在疾病早期容易被忽视,却可能比记忆力下降更早出现。

其实,在认知障碍诊疗中,家属往往是疾病最早的发现者。患者若能在早期接受认知功能评估、磁共振成像检查、脑脊液检测、分子影像(PET)和基因检测等系统评估,便能使诊断在临床和生物学层面获得充分的依据。

作为一名从事认知障碍临床及研究工作近20年的医生,我深知:这趟“记忆列车”的终点虽已设定,但通过早期识别和积极干预,可以让更多人更晚地踏上这趟列车,或让旅程走得更平缓些。通过对可调控危险因素的联合控制,如高血压、听力丧失、缺乏运动、社交孤立等,超过40%的阿尔茨海默病是可以预防的。

预防记忆衰退,我们能做些什么?

依据《中国阿尔茨海默病蓝皮书》《脑认知健康管理中国专家共识》等内容,应对认知障碍不同风险人群实施分层干预、个体化干预、综合干预及持续干预。

对认知障碍低风险人群:进行健康生活方式干预和危险因素管理。健康生活方式包括:合理饮食,其中延缓神经退行性变饮食(MIND饮食)、地中海饮食模式(MeDi)和防治高血压饮食(DASH饮食)均被证实对认知功能有改善作用;规律运动,推荐每周运动3-5次,累计至少150分钟中等强度运动;长期坚持脑力活动,如阅读、绘画、手工、乐器演奏、歌唱、舞蹈及益智类游戏等;保持社交,每周≥2次的多元化社交活动;戒烟限酒。危险因素管理包括控制血压、血糖、血脂和体重,以及积极治疗甲状腺功能减退症、维生素缺乏、听觉损害、创伤性脑损伤、脑积水和心脑血管疾病等。

对认知障碍高风险人群:在健康生活方式干预的基础上,强化危险因素管理,积极开展认知数字疗法。认知数字疗法通过数字化评估结果生成个体化认知训练方案,不同人群的训练剂量有所差异,建议每周至少3次、每次不少于30分钟。认知数字疗法联合有氧运动、太极拳、瑜伽等方式进行综合干预,可增强训练效果。

对疑似认知障碍患者:建议前往社区记忆门诊或医疗机构进一步评估与诊疗。

就目前的临床实践而言,单纯依靠抽血还难以确诊阿尔茨海默病。血液标志物确实是当下科研人员重点攻关的诊断方向,国际上已有相关检测获批,前景值得期待,但在国内的广泛应用仍有一段路要走。不同的用药情况、其他脏器的病变、血样送检之前的处理方式等诸多因素,都有可能对检测结果产生一定干扰。阿尔茨海默病的诊断手段一直在发展,但无论技术如何进步,“早一步识别,早一点干预”始终是守护记忆最有力的武器。

(作者系首都医科大学宣武医院常务副院长、神经内科主任医师)

女儿坐在母亲对面,母亲却反复问“你是谁呀?”在记忆门诊里每天上演的,是一个个家庭与记忆衰退持续抗争的真实日常。

更隐秘的,是如影随形的病耻感——老人不愿承认“记性不好”,家属在确诊前反复拖延,“认知障碍”四个字成为讳莫如深的话题。

如何引导公众从对“认知障碍”的恐惧与回避,转向主动维护脑健康的生活理念;如何把认知障碍背后的科学原理、干预策略、照护经验,准确、有效地传递给更多人,这是我和团队长期思考的问题。

2025年,我们出版了应对老年痴呆国家行动科普读物《逆龄脑计划:预防记忆衰退行动》,聚焦一个“防”字,告诉大家如何在认知功能未受损时维护脑健康。2026年,《逆龄脑计划:守护认知的力量》讲如何“守”,守护记忆,守护认知。

很多人将记忆力下降简单归为“老糊涂”,错过最佳干预窗口期。我们想为这场“逆龄之旅”找到一个更准确的比喻:“这趟‘记忆列车’的终点虽已设定,但通过早期识别和积极干预,可以让更多人更晚地踏上这趟列车。”这里的“逆龄”,指的是依靠科学干预延缓衰退,留住更多高质量的生活时光。

为将前沿、专业的临床知识,转化为大众能够理解且能付诸行动的文字,我们采用“叙事故事+专家点评+科普解读”的编写框架:每章以两个真实患者案例开篇,专家点评穿插其中点明临床逻辑,科普解读把原理、具体做法讲透。

在案例故事遴选上,我们从上百个素材中选定10个临床真实发生、兼顾不同干预方法的案例。书中,开快餐店的吴老板确诊之后,坚持调整健康生活方式,遵医嘱治疗,认知功能逐步得到改善;退休老教师在经颅磁刺激联合认知训练的干预下,慢慢能够顺畅吟诵曾忘却的诗词典故……

真正支撑“守”的底气,来自严谨的科学内容。全书覆盖五大干预方向:健康生活方式干预是守护认知的“基石”,神经调控技术是延缓认知衰退的“创新路径”,认知数字疗法是认知干预的“便捷利器”,单克隆抗体药物治疗是“精准支撑”,照护者的科学照护与自我关怀是这场战役最“坚实的后盾”。

从“防”到“守”,是一场大脑的逆龄之旅。我们希望《逆龄脑计划:守护认知的力量》能成为这场持久战中的一份守护指南:当认知障碍已经发生,它帮助患者和家属看清前路,把专业知识转化为可理解、可实践、可坚持的照护行动,学会主动寻求专业支持;也让社会看见,早识别、早干预、少偏见与照护者支持同样重要。

(作者系首都医科大学宣武医院神经内科认知障碍专业组护士)

□ 乔雨晨

从『防』到『守』:
一场大脑的逆龄之旅