



# 助力健康中国行动

## ——老年健康促进公益项目——

主办单位：中国健康促进基金会  
中国疾病预防控制中心  
中国老年大学协会  
国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心

支持单位：葛兰素史克（中国）投资有限公司





# 健康老年、健康心理

---

北京回龙观医院心理科  
刘华清 教授



# 联合国可持续发展目标(SDG3.4)

到2030年，通过预防和治疗，

将非传染性疾病导致的过早死亡率降低三分之一，

并促进心理健康和福祉



# 一、老年人的心理特点

## (一) 老年人的记忆特点

1. 老年人随年龄的增大而记忆力减退。
2. 老年人的记忆特点：
  - (1) 随着年龄增长，记忆力下降，记忆速度变慢；
  - (2) 有意记忆为主，无意记忆为辅；
  - (3) 远事记忆尚好，近事记忆较差；
  - (4) 意义识记尚好，无意义的机械识记较差。

老年记忆减退存在个体差异，因此，如果老年人注意自我保健，坚持适当的脑力锻炼和记忆训练，是可以延缓记忆衰退的。



## (二) 老年人的思维特点

老年人由于在感知和记忆方面的减退，在概念、逻辑推理和解决问题方面的能力有所衰退，尤其是思维的敏捷度、灵活度、流畅性、变通性及创造性比中青年期差。

## (三) 老年人的人格特点

1. 对健康和经济的过分关注与担心产生的不安、焦虑
2. 能力下降产生的保守
3. 交往减少造成的孤独
4. 把握不住现状产生的怀旧和发牢骚



## 二、常见老年心理问题

- 睡眠问题
- 焦虑抑郁
- 老年痴呆



# 老年抑郁症

65%的老年人有抑郁症状，以致老年群体的自杀率远高于其他年龄的人群（Aldwin, 1991）。调查显示（Baune, Suslow, Arolt, & Berger, 2007）老年人患抑郁症的概率，女性高于男性；低学历者高于高学历者，可能是因为受教育水平高者以从事脑力劳动为主。



# 老年痴呆

➤ 随着年龄增加患病率增加





# 我国老年痴呆症的患病情况

我国老年痴呆的患病率已随着年龄的升高呈显著增长趋势，由于对老年性痴呆的认识不足，加上老年健康保健体系还不够完善，目前我国痴呆患者的就诊率较低。调查发现，轻度痴呆症患者的就诊率不到20%，其中半数以上被误诊，47%的痴呆症老人被认为是自然衰老的结果，是“老糊涂”了。

在近几年的研究中，发现两个新的现象：一是老年痴呆的患病年龄在提前，老年痴呆逐步呈现年轻化趋势，不少四十多岁的中年人出现记忆力、思维能力明显下降等老年痴呆的早期症状；二是由于生活环境和生活方式的变化，高血压、糖尿病和中风等血管损害所致的血管性痴呆的患病率明显高于欧美国家。



# 老年痴呆的概念

- 又称阿尔茨海默病（AD），是一种渐进性**大脑退行性疾病**，主要表现为**进行性记忆缺损、智能和人格障碍**，以及语言障碍等，严重影响社交、职业与生活功能。
- 老年人**第四位**死亡原因。



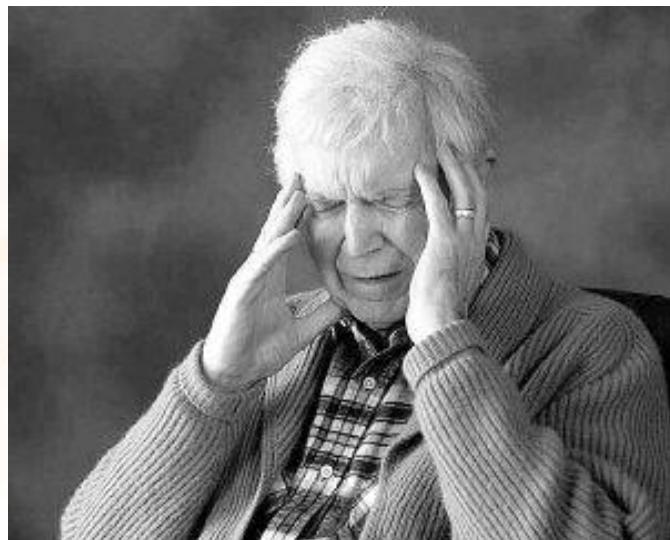
# 您是否经常出现以下的症状？



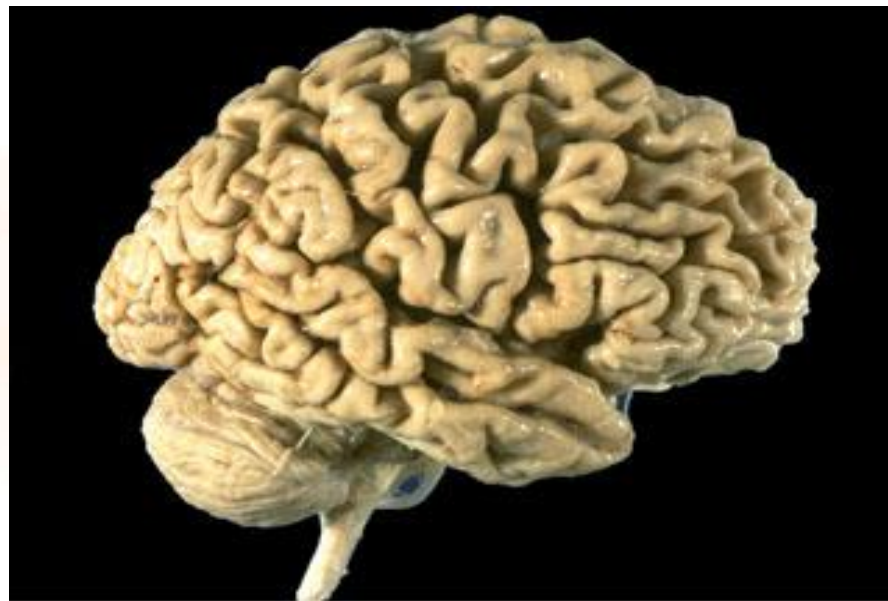
# 为什么会发生老年痴呆？

## 病因

- 脑退化（脑皮质萎缩）
- 遗传
  - 衰老、铜、汞和铝蓄积
  - 病毒感染、免疫障碍
  - 递质学说



# 大体标本---大脑皮层普遍萎缩



精神状态简易速检表 (MMSE)

姓名:                      性别:                      年龄:                      病室:                      研究编号:  
院号:                      文化程度:                      评定日期:                      (第 次评定)

指导语: 现在我要问您一些问题, 来检查您的注意力和记忆力。大多数问题很容易回答。年纪大了, 记忆力和注意力会差一些, 我尽量讲慢一点, 请您努力回答正确。

1、今年的年份	1	0	17、79-7 (72)	1	0
2、现在是什么季节	1	0	18、72-7 (65)	1	0
3、今天是几号	1	0	19、回忆: 皮球	1	0
4、今天是星期几	1	0	20、回忆: 国旗	1	0
5、现在是几月份	1	0	21、回忆: 树木	1	0
6、省(市)	1	0	22、辨认: 手表	1	0
7、县(区)	1	0	23、辨认: 铅笔	1	0
8、乡、镇(街道)	1	0	24、复述: 四十四只石狮子	1	0
9、现在我们在几楼	1	0	25、按卡片闭眼睛	1	0
10、这里是什么地方	1	0	26、用右手拿	1	0
11、复述: 皮球	1	0	27、将纸对折	1	0
12、复述: 国旗	1	0	28、放在大腿上	1	0
13、复述: 树木	1	0	29、说一句完整句子	1	0
14、100-7 (93)	1	0	30、按样作图	1	0
15、93-7 (86)	1	0	附作图样(略)		
16、86-7 (79)	1	0			

精神检查 38秒

总分:                      (标准: 文盲: 17分 小学 20分 中学以上: 24分)



# 老年痴呆的表现

## 不同分期患者的表现

如果不及时治疗，病情将逐渐加重

老年性痴呆随着时间的推移病情逐渐加重，病程长达

10~20年，可分为三个阶段：



20- Global Deterioration Scale – GDS – 1983 – Dr. Reisburg  
FAST – Functional Assessment Staging – 1984 – Dr. Reisburg



# 轻度患者的表现

**如果不及时治疗，病情将逐渐加重**

1.生活完全自理

2.中度记忆下降，出现近事遗忘突出，妨碍日常活动

3.记得清家在哪里和家人，记不清日期





# 什么是近事遗忘？

近事遗忘是指患者不记得刚刚发生的事情，  
如：刚吃过饭就不记得，还要吃饭

我要吃饭!!!

您刚才不是已经吃过了吗？



# 轻度患者的表现

## 如果不及时治疗，病情将逐渐加重

1. 张大爷平时在家买买菜，做做家务，最近老爱忘事，刚出门买的酱油还准备去买，昨天约了李大爷下棋，今天问他下棋的事，他就不记得了

2. 有时候老伴随口问问今天星期几，他想半天都想不起来，但还是记得家里人，出门也知道怎么回来

哎，我的记忆力越来越差了。



# 中度患者的表现

## 如果不及时治疗，病情将逐渐加重

- 生活部分自理  
穿衣出现困难，或把裤子当衣服穿
- 记忆力很差  
记得很久以前非常熟悉的事情，新发生的事情则很快忘记
- 不记得时间，容易迷路  
不记得时间，出门常忘记住哪，很容易迷路



# 中度患者的表现

例如：

- 王奶奶以前很爱美，衣服总是清清爽爽的，最近这段日子总是穿得邋里邋遢的，要么扣错扣子，要么胡乱穿衣服
- 她的记性也变得很糟糕，但是问她年轻的时候去的地方还记得很清楚



# 中度患者的表现

- 王奶奶出门经常走丢，  
让家人非常头疼



# 重度患者的表现

## 如果不及时治疗，病情将逐渐加重

- 生活完全不自理  
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  
甚至不认识熟悉的人，不知道时间和地点



# 怎样预防老年痴呆症？

加强老年心理健康知识的普及，预防老年心理和行为问题的发生，已经成为构建和谐社会的一项十分紧迫的任务。老年性痴呆的预防主要是生活习惯的改善，药物并不是首选预防措施。





1. 饮食要低糖、低盐、低脂：饮食长期高糖、高盐、高脂易使血压升高、脑动脉硬化，易患痴呆。所以，中老年人的饮食应低糖、低盐、低脂，而富含多种维生素和微量元素。

美国康奈尔大学科研人员发表在最近一期《食品科学》杂志上的报告说，苹果、香蕉和橙子是人们生活中常见的水果，不仅富含人体所需的多种维生素、矿物质和纤维，而且还含有一种抗氧化物质——酚，对人的脑神经细胞具有保护作用。





2. 常吃富含胆碱的食物：胆碱有助于乙酰胆碱的生成，乙酰胆碱能增强记忆力。含胆碱丰富的食物有豆类及其制品、蛋类、花生、核桃、鱼、瘦肉等。



延缓预防老年痴呆的  
特殊物质

——胆 碱



@北京卫视·养生堂  
weibo.com/btvyst



3. 常吃富含维生素B族的食物：维生素B族能有效地降低老年痴呆的发病率。富含维生素B的食物有豆类、牛奶、瘦肉、蛋黄、果仁、鱼等。



4. 保证睡眠：睡眠要深，每天以7-9小时为宜，使大脑得到充分休息，保持脑细胞活力和精力旺盛。睡眠时血液循环缓慢，睡得过久会增加心脏和脑血管血栓的危险。



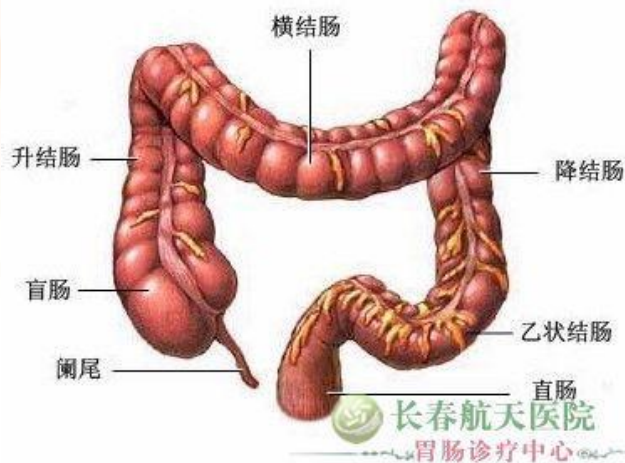
5. 严格戒烟：吸烟历史越长，每天吸烟越多，脑动脉硬化越明显，易导致大脑供血不足，脑组织萎缩，导致痴呆。



6. 少饮或不饮烈性酒：酒精能使大脑细胞密度降低，脑组织萎缩，脑功能降低，反应迟钝。



7. 治疗便秘：肠道内细菌能将未被消化的蛋白质分解成氨、硫化氢、吲哚等有毒物质，并被血液吸收。便秘时大便滞留于肠道过久，上述有毒物质随血液循环过量进入大脑，可导致智力下降。



8. 控制铝质炊具的使用：铝与酸、碱、盐都可发生化学反应，常用铝质炊具加工或盛放含酸、碱、盐的食物，食物易被游离出来的铝元素污染。进入身体的铝会损害中枢神经系统，引起智力下降，导致痴呆。



油条在制作过程中都加入了明矾，明矾里含有大量铝成分，加上炸油条的油多是反复使用，故此多食有损身体健康，特别是老年人。



9. 活动手腕、手指：活动手腕、手指，特别是左手手指，如经常写字、绘画、手工编织、转动健身球、弹奏乐器等，能直接刺激脑细胞，延缓脑细胞衰老。

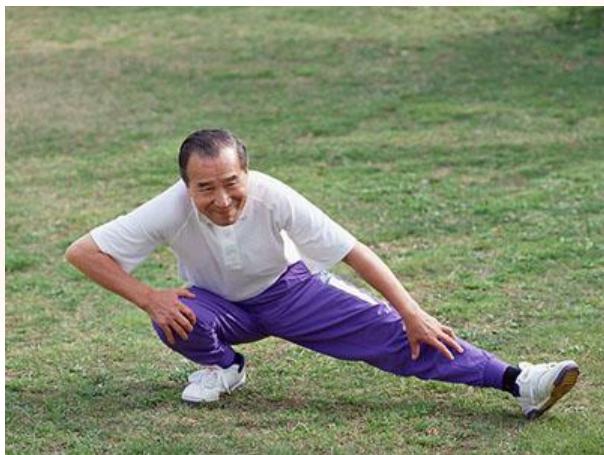


10 . 勤用脑：大脑功能是“用进废退”，积极学习，勤动脑，大脑接受信息刺激多，脑细胞才能发达并有生命力。每天应该安排一定时间看书学习写文章，让大脑得到练习机会，保持大脑的灵活性。





11 . 积极参加有氧锻炼和运动：有氧锻炼和运动能使血液循环加快，大脑供血量增加，脑细胞得到充足的营养，脑细胞活力增强，预防痴呆。



12. 心胸开阔，处事乐观：心胸开阔，处事乐观，广交朋友，特别是多和青少年接触，会使自己感到年轻，延缓大脑衰老。

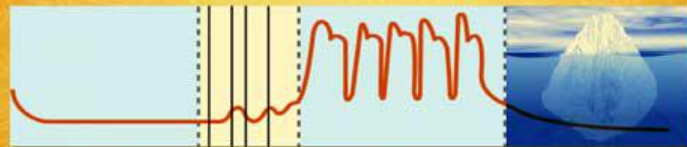


13 . 避免过度劳累和精神紧张：尽量避免过度劳累和精神紧张，不发脾气，情绪稳定，保持血压稳定，保证脑组织供血正常。



14 . 雌激素的摄取：老年痴呆患者中女性多于男性，绝经后由于雌激素水平降低，发病率升高，病情加重。在医生指导下适量服用雌激素能使血流量增加，改善脑组织营养，延缓女性老年痴呆的发病年龄和减轻症状。食物中大豆、扁豆、谷类、小麦、黑米、茴香、葵花子、洋葱等食品中雌激素含量很丰富。

## 女性一生雌激素水平



儿童 青春期 育龄期 更年期



sina 新浪中医  
zhongyi.sina.com.cn



近年日本科学家发现，聆听或演唱自己喜欢的歌曲能使老年人性激素的分泌量趋于稳定，这可能有助于预防阿尔茨海默氏症（老年痴呆）。在对36名老年妇女的检测中发现，音乐活动后，这些妇女的性激素分泌量整体向一个稳定值靠拢。在随后的心理测试中，这些妇女抑郁和不安的情绪也有所缓和。研究人员认为，音乐可以起到调节性激素水平的作用，那么也就可以起到预防阿尔茨海默氏症的作用，这样还可以避免服用激素药物带来的副作用。





**总结一下：老年痴呆症，重在预防。在生活方式上，注意合理饮食、保证睡眠、戒烟限酒、勤用脑、手指活动、健身运动，心胸开阔、多听音乐等**



# 感谢聆听

