**【医生·说】健忘or痴呆？查找原因是关键**

临床上经常听见有人抱怨家里的老人患了老年痴呆症，仔细询问一下症状才发现，其实是多人把老年性健忘当作是老年痴呆。

一般说来，人到中年以后，记忆力随着年龄的増长而逐渐衰减，这是正常的现象，是大脑皮层逐步萎缩的结果，这种记忆障碍进展都很缓慢，表现不会很严重。而老年性健忘与老年痴呆二者既不完全相同，又互相联系，应该分清楚，免得让老人们戴上“痴呆症”的帽子，增加不必要的思想负担。

一、记忆力减退？！应先查找原因

中老年人如果记忆力明显减退，首先要做的是认真地查找一下原因，有些原发病得到及时的治疗以后，记忆力便可很快恢复。

如果中老年人突然出现严重的记忆力障碍并有明显的波动性，时好时坏，这往往是脑动脉硬化所引起的，脑动脉硬化病人的脑部血液供应常因脑血管痉挛而不足，以致影响了脑的功能，使记忆力减退，积极治疗脑动脉硬化，改善脑的血液循环，记忆力即可恢复。

出现记忆力减退的老年人也不要盲目担心自己是否患上了老年痴呆。区分是否因痴呆引起记忆障碍，要看除了记忆减退外是否还有其他智能障碍。如部分或完全忘记数字，甚至连简单的加减乘除计算也难以完成，再如外出找不到回家的路，不认识身边的亲人等，诸如此类智力活动产生明显缺陷，影响到日常生活能力，才需考虑可能是老年痴呆症，应该到神经科作全面检查，明确诊断并及时进行相应的治疗。

记忆障碍也是神经衰弱、抑郁症、焦虑症等的主要表现。人到中年，正处于家庭和工作压力最沉重的时期，身心易疲劳，常常因用脑过度、睡眠不足而患神经衰弱、抑郁症、焦虑症等。此类患者晚间入睡困难，多梦早醒，自天困乏疲倦，情绪焦躁不安，看书做事不能静心，注意力涣散，自觉性记忆越来越差，这种记忆障碍常出现在长期失眠以后。这是大脑过度疲劳导致的功能失调，所以是功能性的、暂时性的、可逆性的。这时如果适当应用抗焦虑抑郁的药物或安眠药改善睡眠，适当用体育娱乐活动等多种方法减轻压力，综合治疗，记忆障碍也会相应好转。

此外，有长期饮酒习惯的人则会因为酒精引起B族维生素缺乏进而引起脑病并导致记忆力减退。当出现记忆力减退时应赶快把酒戒掉，并补充B族维生素，对改善记忆力也是有益的。

二、医生寄语

随着年龄的增长，出现记忆障碍是不可避免的，不影响日常生活的记忆力减退无须药物治疗。但如果记忆障碍症状较明显，特别是近时记忆遗忘，造成日常工作和生活能力明显下降，则需及时去医院就诊，完善相关检查，以明确引起记忆障碍的原因。如果是老年痴呆患者则应及早进行治疗，从而减缓痴呆的进展。

医生介绍

杨春燕，大连市第七人民医院十三疗科（老年病房、认知与记忆障碍诊疗中心）负责主治医，主治医师，医学博士。2012年毕业于日本国立佐贺大学医学系研究科，2017年8月-2018年2月于上海交通大学附属精神卫生中心老年科专项进修。擅长焦虑症，抑郁症，睡眠障碍，特别是老年期焦虑抑郁以及认知功能障碍的诊治