

她30多岁被确诊患上了阿尔茨海默病，时常忘事犯“糊涂”。如今，阿尔茨海默病不再是老年人的专属，越来越多年轻人被确诊——

“老年痴呆”正在年轻化

本报记者 张丹 摄影报道

5月9日，36岁的沈丽娜再次敲开了代杰诊室的门。代杰是沧州市中心医院认知心理科主任。沈丽娜与代杰认识一年多时间，她也患病一年多了。这一次，沈丽娜是有些欣喜的。因为她能比较顺畅地讲课，很少出现讲课忘词的情况了。

讲完上句忘了下句

沈丽娜是市区一所小学的语言文老师。

作为80后的她，从未想过，年纪轻轻的自己会和老年搭不上关系。

沈丽娜觉得自己行为上有变化，是从一年多前开始的。

那时候，刚生完二胎一年的她，开始经常忘事儿。

“刚开始是经常忘了家门钥匙放在哪里。”沈丽娜说，当时同事们还跟她开玩笑，说她一孕傻三年。

沈丽娜也没把这个情况太当回事儿，认为自己只是带孩子太累了。

可接下来的情况让沈丽娜觉得，她可能不是因为带孩子累，而是身体出了问题。

“偶尔的一两次可能是太累了，也可能是注意力不集中，可后来我忘事儿的情况太频繁了。”沈丽娜说，她曾在一天内出现了3次找不着刚放下的东西的情况。

再后来，沈丽娜发现自己的语言表达能力不像之前那么流畅了。

“我脑子里想到了说什么，可嘴上说的时候，又觉得不知道该说什么了。”沈丽娜说，更让她担心的是，她健忘的情况开始影响到工作。

“作为一名老师，我对教学工作是非常认真的。”沈丽娜说，每一次课前，她都会认真备课。

“原来我只要好好备课，第二天讲课的时候是没有任何问题的。”沈丽娜说。

可那段时间她发现，前一天她好好备过课，到第二天讲课的时候，讲完一句后，会突然想不起自己下一句要说什么。

“不是偶尔的一次，是那段时间经常出现这样的情况。”沈丽娜说，有一次公开课上，她也出现了这样的情况。

“公开课出现这样的情况后，我觉得很丢脸，回家把这件事跟我丈夫说了。”沈丽娜说，丈夫的一句话让她瞬间惊了。

“他说你不会患上阿尔茨海默病了吧？”沈丽娜说，别人说这样的话，可能是觉得在开玩笑，但丈夫说这样的话不是开玩笑。

原来沈丽娜的姥姥患有阿尔茨海默病，她的妈妈在60岁时也患上了阿尔茨海默病。

沈丽娜找到代杰就诊时，心里是忐忑的。她害怕自己真的患



医生接诊阿尔茨海默病患者

上阿尔茨海默病，但又想给自己的健忘找到原因。

经过专业诊断，代杰告诉沈丽娜，她确实患上了阿尔茨海默病，患病原因主要是遗传。

沈丽娜说，诊断结果出来的那一刻，她内心是有些崩溃的，因为她太年轻了。

代杰告诉她，不要太恐慌，积极治疗，病情是可以一定程度上得到控制的。

“我早上吃饭了吗”

54岁的王芳是在丈夫的陪伴下，到医院进行检查的。

代杰给王芳做检查时，是当天上午10点多。

她问王芳，早上吃饭了吗？

王芳迟疑了一会儿，不太确定地说：“我早上吃饭了吗？”

王芳是一名全职主妇，在家庭中处于相对弱势的位置。

“我丈夫比较强势，而且他比较爱批评人。”王芳说，因为丈夫的强势导致她婚后慢慢变得不自信。

“我做什么，都不会得到表扬，反而会被随口批评两句。”王芳说，慢慢地，她变得事事依赖丈夫。

作为一名全职主妇，王芳在婚后慢慢没了自己的社交。

“我的生活只剩下了丈夫和孩子，我每天的生活就是收拾屋子、做饭。”王芳说。

在她40多岁的时候，她就出现了经常健忘的情况。

那时候，她没有把这个情况当回事。

慢慢地，她的记忆力一点点儿变差。

王芳的丈夫说，他们一直没

有太重视王芳的情况，以为是更年期的正常现象。

直到就诊前半年时间里，王芳出现了穿衣服不分正反面、忘记做饭开着火、连基本的家务做起来都比较费劲的情况。

在这种情况下，王芳还出现了视听幻觉。

“她有时候觉得要给孩子盖被子了，有时候觉得房间有汽车声。”王芳的丈夫说，到这个时候，他才意识到王芳病情的严重性。

经过检查，代杰给王芳做出了诊断，她已经患上了阿尔茨海默病，并且病情比较严重。

“按照她目前的病情来看，她的患病时间大概已经有10年了。”代杰说，也就是她从40多岁的时候就患上了阿尔茨海默病，只是因为没有重视，才发展到现在的情况。

对于王芳的患病原因，代杰说，有她性格的原因，也有在家庭中中长期得不到温暖，精神上一直受打压的原因。

经过住院治疗，王芳的病情稍有缓解，也得到了一定程度的控制。

不敢挑食了

55岁的张明霞怎么也不会想到，她常年不吃肉的习惯，竟然会导致生病。

退休后，张明霞在肃宁县从事教育工作。

张明霞从小长得漂亮也爱美。

“我长得挺高的，就是稍微有点胖。”张明霞说，年轻时这是她最大的烦恼。

“明明吃得不多，但吃点儿

饭就会长肉。”张明霞说，很多人开玩笑说，她属于喝凉水都会长肉的人。

“我比较追求完美，就想把自己的体重控制住，不能让自己看起来太胖。”张明霞说，为了不长肉，她试过很多种办法。

“我不是很爱运动，所以试到最后，最有效的办法就是管住嘴。”张明霞说，从30岁左右，她就不怎么吃晚饭了。

发现不吃晚饭对减肥有作用后，张明霞也逐渐不吃肉了，只吃素菜。

“总觉得吃肉会长胖，会不好消化。”张明霞说，只吃素菜让她觉得身体没有负担。

虽然也有人跟张明霞说过，只吃素菜对身体不好，身体会营养不良，但张明霞也没太当回事。

在不吃肉的过程中，张明霞出现过低血糖的情况。

经过补充糖分、牛奶后，她的低血糖症状慢慢好了。

代杰了解到这些情况后，给张明霞做了详细检查。

检查结果显示，张明霞患上了阿尔茨海默病。

不仅如此，张明霞身体里锌元素和维生素D元素缺乏非常明显。

“正常来说，人身体里锌的

指标应该达到11，而她身体里的锌的指标只达到了4。”代杰说，张明霞的维生素D的指标还不到正常指标的2/3。

代杰说，张明霞的肠道功能也出现了问题，这些都跟她长期单一饮食有关。

健康生活方式有助于预防病症

通常，阿尔茨海默病（俗称“老年痴呆”）多发生于65岁以上人群。但近年来，越来越多的人年纪不大也被诊断出患有这种疾病。

年纪不大为什么会患上阿尔茨海默病？代杰说，家族中有阿尔茨海默病病史的人群，患病风险更高。目前已发现三个基因（APP、PSEN1和PSEN2）与导致阿尔茨海默病的有毒蛋白（淀粉样蛋白 β ）有关。

除了遗传因素，生活方式和环境因素也可能与患阿尔茨海默病有关。

长期熬夜、缺乏运动、不健康饮食、过度饮酒、吸烟等不良生活习惯，以及头部外伤、感染、中毒等环境因素，都可能增加患病风险。

高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性疾病的年轻化可能是导致阿尔茨海默病发病年轻化的主要原因。

“现代生活节奏快、压力大，也可能对大脑健康产生不利影响。长期的心理压力和睡眠不足会导致大脑功能下降，增加患病风险。长期暴露于污染、重金属或化学物质中可能对大脑健康产生负面影响。”代杰说。

尽管阿尔茨海默病的确切病因尚不明确，但通过健康的生活方式可以降低患病风险。

代杰说，比如多摄入富含抗氧化剂的食物，如蔬菜和全谷物，减少高脂肪和高糖食物的摄入。

每周至少进行150分钟的中等强度运动。有研究发现，基因上易患早发型阿尔茨海默病的人每周锻炼超过两个半小时，在记忆测试中的得分比那些不太活跃的人更高。

保持积极的心态，学会管理压力，必要时寻求专业帮助。社交活动有助于保持大脑思维的活跃，减缓认知衰退的速度。通过阅读、学习新技能、玩智力游戏等方式也可以锻炼大脑。

值得注意的是，阿尔茨海默病是可以预防的。总体来说脑血管病的危险因素大部分是阿尔茨海默病的危险因素，控制这些因素可以降低阿尔茨海默病的发病率和患病率。

另外，代杰说，充足的睡眠、合理的饮食、锻炼身体、良好的心境、脑力活动和亲友间的交往，都有助于防止阿尔茨海默病的发生。

（文中除代杰外，其他受访者均为化名）