

# 阿尔茨海默病预防、治疗需尽早

记者 陈霞 通讯员 江慧兰



衢州市第三医院2026世界阿尔茨海默病月健康科普义诊活动现场。图片由受访者提供

## 别把“老糊涂”当成自然衰老

反复问话、出门迷路、性格多疑固执、情绪低落敏感、判断力下降、言语卡顿……这些容易被忽略的细节,都是需要警惕的征兆,也是阿尔茨海默病的早期信号。

“可现实中,这些信号常被认为‘人老了都这样’。”余珊珊告诉记者,目前我国人口老龄化加剧,很多老人已经出现认知问题,却未被识

## 在衢州,患者能获得怎样的照护管理

面对阿尔茨海默病,早发现、早诊断、早干预,就能有效延缓病情发展。衢州已逐步织起一张从医院到社区、从专业照护到社会保障的“守护网”。

记者了解到,衢州市第三医院老年精神科是全市首批特色专科之一,该院三个病区共设有150张开放床位;市人民医院、浙江省医疗健康集团衢州医院等综合医院均开设神经内科门诊,开展老年痴呆专科诊治。2026年3月,经国家卫生健康委老龄健康司审核同意,衢州市第三医院、衢州市人民医院、衢州市中医院等多家单位加入全国老年痴呆全病程服务协作网,老年痴呆“防、筛、诊、治、康、护”全程服务更加规范。

2025年1月,衢州全面启动长期护理保险,覆盖225万基本医保参保人员,一年多来累计惠及1.2万失能家庭。经规范诊疗、失能状态持续6个月以上并经评估认定的参保人员即可享受相关待遇。居家护理月限额1400元、基金支付80%,每周上门服务不少于6小时,服务覆盖42项生活照料、33项医疗护理。有需求的家庭可向居住地所在区县提出申请。

## 预防先行,好习惯就是护脑药

“预防阿尔茨海默病,心血管健康是关键。”余珊珊说,患有高血脂、高血压、脑血管病的人群属于危险人群,一定要定期筛查阿尔茨海默病。她建议老年人多参加体育活动、坚持健康饮食、勤做脑力活动、多参与社交活动。同时,老年人还需注意管控三高、均衡饮食、坚持运动、充足睡眠、多与人交流,这

每年9月是世界阿尔茨海默病月,今年的主题为“早一步识别,多一份记忆”,意在提醒所有人:记忆的守护,贵在趁早。

随着我国人口平均寿命延长、老龄化社会到来,我国正进入阿尔茨海默病高发期。然而,目前患者存在“三低”——知晓率低、就诊率低、诊断率低;许多患者并不知道自己已患病,导致延误病情、耽误治疗。衢州市第三医院老年精神科主任余珊珊提醒,那些日常生活中的“老糊涂”,很可能就是疾病发出的信号。

别、未及时就医。

“前些年阿尔茨海默病患者独自生活的情况比较常见,近年来宣传多了,患者大都有人陪伴,但仍有不少老人单独留在家中,病情在不知不觉中进展。”余珊珊说,有些患者虽已就诊,也配了药,但是由于种种原因,老人不规范服用药品的情况比较普遍。

同时,全市已建成“两证齐全”医养结合机构25家,医疗机构与养老机构、日间照料中心签约合作343对;截至2026年4月底,全市养老机构认知障碍床位已达1315张,认知障碍照护服务持续扩容。居家重度失能失智老人还可依托家庭医生团队享受上门巡诊、用药指导、康复护理等五项就医服务。

余珊珊建议,阿尔茨海默病患者确诊后要坚持服药、定期门诊,照料者须每天带患者做认知康复训练,包括记忆力训练:图片配对、物品记忆与归位等,手脑协同训练:简单的手指操,还应该多参加社交活动,都能延缓病情进展。

针对阿尔茨海默病患者易走失的情况,2015年起,衢州市第三医院成立“黄手环俱乐部”,为老年痴呆患者免费发放黄手环,并利用“阿尔茨海默病日”、重阳节等节点开展义诊和科普宣讲。家属也可在网上购买带芯片和定位功能的黄手环,为容易走失的老人多添一重保障。即便老人不慎走失,衢州公安机关也已建立“衢快寻”工作机制,不分时间长短、不论失联原因,接警即联动搜寻。

些良好的生活习惯,是保护大脑健康最好的屏障。

面对认知逐渐退化的老人,请多一点耐心、少一点催促,多一份理解、少一份苛责。愿我们多一份留心、多一份关怀,不要让老人在岁月里独自面对遗忘,用爱守护他们珍贵的记忆。

送到老人手中,围坐在老人身边拉家常,细心询问老人日常起居与身体状况。

龙游和会医院的医护人员摆开义诊台,为老人测量血压,细致了解老人病史,耐心讲解慢病日常养护、合理用药等健康知识,针对性给出保健建议。

## 2026年浙江省老年人广场舞培训结束

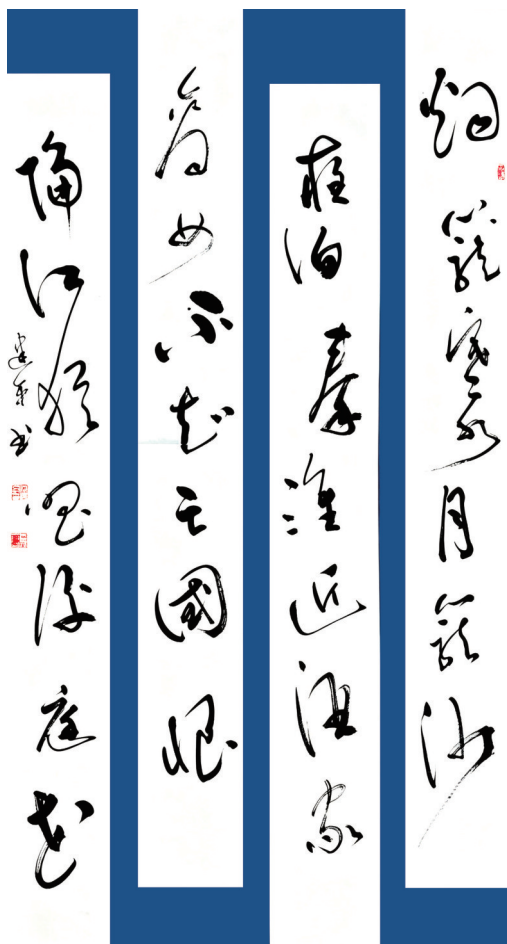
本报讯(通讯员 祝瑜灿 周金富)近日,由浙江省老年人体育协会主办的2026年全省老年人广场舞培训班在江山市圆满结束。来自全省各地的108名广场舞骨干教练员、裁判员参加培训。

该培训旨在普及科学规范的广场舞健身理念,丰富中老年人精神文化生活。培训班特邀舞蹈国家级教练员余国英、浙江省广场舞排舞协会高级教练员程敏焕担任授课老师。理论课上,授课老师围绕老年广场舞科学健身理念、竞赛规则解读、动作编排思路、老年人运动安全防护、教练员教学技巧等内容展开细致讲解,补齐学员理论短板,提升专业业务素养。实操教学中,学员重点研习中国老年人体育协会广场舞规定曲目《永远是一家》以及新编规定曲目《向着光奔跑》。

## 乐龄时光



点“金” 胡江丰 摄



书法 江建平

## 情暖桑榆 敬老爱老

本报讯(通讯员 林瑛)近日,龙游县湖镇镇白鸽湖志愿服务中心、龙游县和会医院的志愿者走进龙游县湖镇镇洪畈村养老院雨花敬老爱心食堂,开展敬老慰问活动,为院内老人送上温暖与关怀。

志愿者将米、面粉、食用油、水果等慰问品