

关于老年痴呆康复训练的科普知识

李芝玉

(成都市心理卫生中心 四川成都 610000)

老年痴呆主要是指老年人持续出现广泛的认知功能损害,表现为定向、思维、计算和记忆障碍,并伴日常生活能力、社会功能等损害。老年痴呆起病较为隐匿且逐渐进展,导致社会功能减退,若得不到应有的重视,会错失最佳早期治疗的机会^[1,2]。老年痴呆发病率高,流行病学调查显示,65岁以上的老年人中痴呆的患病率约为5%,患病率随着年龄增加而增加,80岁以上的患病率可达20%以上^[3]。随着人口老龄化加速进展,老年痴呆每年以5%~7%的速度增长^[4]。目前,临床上针对老年痴呆尚无特效的治疗药物,主要通过脑循环药物、脑代谢激活剂及胆碱酯酶抑制剂等缓解脑部供血,从而保护患者脑功能,但其治疗效果并不十分理想,由于疗程长,导致患者治疗依从性较差^[5-7]。

研究表明,早期康复训练可有效改善痴呆老人语言能力、计算能力、思维能力及记忆能力,以此提高脑的认知功能;康复训练治疗可以使痴呆老人身心健康及功能得到最大限度的恢复。老年痴呆康复训练的方法包括认知疗法、记忆疗法、运动疗法、音乐疗法、心理干预、智力训练、生活训练、作业疗法等。

1、认知训练:认知功能受损是老年痴呆的核心症状之一,认知功能进行性减退是老年痴呆的主要特征;认知功能受损对其维持自我照护、人际关系等方面的生活能力及社会功能产生负性影响;因此,可以积极采取一些训练方法延缓老人认知功能衰退。老年痴呆认知功能训练的方法包括:记忆训练、定向力训练、注意训练等,记忆障碍老人可采用联想法、背诵法、分解联合法,以及提示法等方法进行记忆训练。定向力障碍的老人可利用日历、名片、钟表、白板、喜欢的物品等,使老人充分明白自己所处的状况,从而进行训练。注意力障碍的老人可采用猜测游戏、数目顺序、时间感练习等方法进行训练,还可使用计算机辅助认知康复训练来作为有效的辅助手段。这种训练模式需采用专门设计的训练软件,包括注意、记忆、计算、思维等模块,针对性强,选择性较高,效果较显著。研究表明,积极进行认知训练、认知刺激、认知康复等认知干预,有利于改善和维持痴呆老人的认知能力。

2、记忆训练:老年痴呆记忆力损害是主要临床表现,早期表现为近记忆损害,中期表现出远记忆损害,晚期表现记忆力全面丧失。为训练老人记忆功能,可以让老人看老照片,一些风景、人物、日常用品类图片,和老人聊聊以前经历的有意义的重大事情等,记忆力训练,可以保持原有的记忆力或延缓记忆力的进一步下降。老年痴呆老人进行记忆力训练,应该关注训练的过程,而不是训练的结果,即并不一定要让病记住多少东西,而在于让老参加了训练,动了脑筋。

3、运动疗法:平时可以引导老人坚持每天至少半小时的运动锻炼,例如散步、慢跑、打太极拳、健身操、打乒乓等,可促进血液循环,有助于改善老人的大脑神经功能,促进病情缓解。

4、音乐疗法:家属可以通过播放老人喜欢的音乐,来促进老人记忆的恢复,帮助改善记忆力,促进疾病恢复。

5、心理干预:家属要先给予足够的心理疏导、心理支持及社会支持,鼓励老人保持积极心态,积极面对疾病,帮助老人放下心理负担,有助于促进病情恢复。必要的时候可以咨询专业的心理医生,提高治疗效果。

6、智力训练:智力训练是痴呆老人康复训练的重要组成部分,对治疗痴呆老人有重要作用;家属可以根据老人的文化程度,做一些数字训练或者智力拼图训练等,如数数字、数水果、认时钟、读书、读报、做一些简单的数字计算、智力拼图等,有助于改善老人智力。

7、生活训练:家属要指导痴呆老人做一些力所能及的家务,以锻炼目前尚存的功能。例如洗漱、进食、扫地、拖地、擦桌子、整理床铺、整理房间等,有助于提高痴呆老人生活自理能力。

8、作业疗法:家属可以给痴呆老人制定适宜的康复计划,坚持每天按计划完成一定的目标,以便较大幅度地恢复或者改善老人的生活自理能力、认知能力,以及独立劳动能力等,促进病情尽早恢复。

认知训练、记忆训练、智力训练等可显著提高痴呆老人的认知能力,运动疗法、生活训练等可以防止身体的其他并发症并避免其他功能的严重衰退,康复训练对延缓衰退有重大意义,因此,家属应指导痴呆老人每日坚持康复训练,每日活动安排应由简单到复杂,循序渐进,建议家属在帮助痴呆老人做上述康复训练期间,老人保持清淡饮食和充足的睡眠,有助于尽早恢复。

参考文献:

[1]王静,邹荣成,汪捷,等. 盐酸多奈哌齐联合脑脉通治疗老年痴呆的作用机制研究[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2021; 19(2): 253-7.

[2]马明霞,左秀静,陈霞. 有氧运动对老年痴呆患者徘徊行为及认知功能改善的机制研究进展[J]. 医学综述, 2021; 27(4): 752-6.

[3]Who. Mental health of older adults[EB/OL]. (2017-12). <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>.

[4]Song Yuetao, Wang Jintang Overview of Chinese research on senile dementia in mainland China. Ageing Res Rev. 2010;9 Suppl 1:S6-12.

[5]高伟,李阳春,汤雪丽. 盐酸多奈哌齐联合银杏叶片对血管性痴呆患者认知功能及生活质量的影响[J]. 中国实用神经疾病杂志, 2020; 23(19): 1723-7.

[6]崔君,李海. 多奈哌齐片联合丁苯酞软胶囊治疗血管性痴呆49例[J]. 安徽医药, 2021; 25(2): 408-12.

[7]杜灵枝,张方,刘静静. 美金刚与多奈哌齐治疗老年血管性痴呆的比较研究[J]. 药物评价研究, 2020; 43(10): 2031-4.

基金项目:成都市级课题 2021279 《现实导向训练对老年痴呆患者认知功能的影响研究》