



# 这些方法教你正确应对记忆力减退

什么原因导致记忆力减退?记忆力下降如何正确应对?如何增强我们的记忆?6月17日上午9:50~10:15,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省精神卫生中心老年心理科副主任孔晓明与读者交流。

实习生 余艳艳/文 周诚/图

## 寻医问病

热线: 0551-62623752



### 名医简介

**孔晓明** 主任医师,副教授,硕士生导师。安徽省精神卫生中心老年心理科副主任,中国老年医学学会认知障碍分会委员,安徽省医学会精神医学分会委员,安徽省医学会精神医学分会老年精神医学组组长。专业方向:成年及老年人睡眠障碍、焦虑抑郁障碍、精神病性障碍及认知障碍的临床诊疗与科研;临床心理咨询与治疗。

大脑有着坚硬的颅骨保护着,是牢固的,但是大脑自我的修复能力很差,一旦痴呆的脑萎缩进程启动以后,一般不会回头,且药物和训练并不能逆转这一过程。因此越早发现,就意味着我们越早干预保护脑功能,就相当于我们延缓了脑子的萎缩和功能减退带来的一些痴呆,比如血管性痴呆,它是和脑血管的病变和意外有关联,如果能够早期预防干预引发脑血管病的危险因素,使得脑血管病的严重程度降低,甚至避免出现,那很多患者将会保存相当完好的认知记忆能力,这样意义就更大了。如此一来,我们看,越早去评估记忆问题,评估记忆问题背后的潜在健康杀手是非常重要的。从这我们就看到,早期发现的关键在于筛查评估,而配合筛查评估的关键在于专业人员的持续科普宣传和提供便捷的咨询途径。

### 记忆门诊针对人群

**读者:**哪些情况可以挂记忆门诊?

**孔晓明:**我们认为,凡是怀疑自己记忆力下降或身边的人发现自己记忆明显衰退的人,无论原因是痴呆,还是焦虑抑郁、睡眠障碍、心理问题,均可以去记忆门诊就诊咨询。理由是,早期识别发现确定记忆问题的原因并加以干预太重要了。临床确诊的认知障碍的患者就诊,记忆门诊当然也是首选。更加专业化的检测、诊断和干预手段,以及更为专业的照料指导,对于这些患者和家属来说,尤为关键和重要。

### 记忆力增强的方法

**读者:**如何增强我们的记忆?

**孔晓明:**首先,要注意影响记忆的一般环境因素,比如嘈杂的环境不利于记忆,糟糕的长时睡眠记忆效率下降等。其次,注意力的集中会让记忆效果事半功倍,要高度集中注意力,这样脑细胞的兴奋才能达到最大程度,记忆就会很深刻。记忆也是高度个体化的过程,个人应该寻找或者学习练习对自己有用的方法。其次,要反复记忆,不断地巩固重复,强化这种记忆,在脑袋里面形成突触联系,就不容易忘记了。记忆时,也可以结合书写或朗读等形式加深记忆。最后,保证充足的睡眠、规律的饮食和作息以及良好的情绪状态、适当的运动,都可以帮助记忆。



**读者:**矫正牙齿前为何有的需要拔牙?

**专家:**并不是所有的牙齿矫正都需要拔牙,医生在做矫正治疗时也会尽量避免拔牙。但是,如果存在这两种情况则需要在矫正治疗前拔牙:一是牙弓宽大,牙齿前突,需要通过拔除牙齿,内收前牙来矫治前突畸形;二是牙齿排列不齐,存在拥挤现象,要想达到美观要求,同时又得保证矫治后效果稳定,也需要拔除牙齿。

记者 马冰璐

## 健康提醒

### 降血压治疗过程中 这些误区要避免陷入

**星报讯(记者 马冰璐)**最近,因血压波动大前往医院就诊的患者有所增多。对此,专家提醒,高血压患者在降压治疗过程中要避免陷入下列这些误区。

据了解,高血压患者容易陷入以下误区,比如,认为降压药物用得早会导致以后用药无效,趁现在症状不重就不要用药,这种想法非常危险。血压升高后,心、脑、肾等多个器官会在不知不觉中受到损害。血压控制得越早,越能预防靶器官受到伤害,其远期的预后越好;有的人认为保健品有降压作用,高血压病人千万不要被某些鼓吹能根除高血压的伪科学所蒙蔽,不遵医嘱而采取一些不科学的治疗方法,从而导致中风、心肌梗塞的发生。

此外,一些高血压患者去医院复查前停止服用降压药物,认为停药后血压测量得更真实,这是错误的做法。降压治疗是一个长期过程,医生更关注服药后血压水平,因此,无论是否去医院就诊,均应按期服药。值得一提的是,不少高血压患者认为,长期用药可产生耐药性,其实目前没有证据显示长期服用同一种降压药会出现耐受性而导致疗效下降,所以在血压控制良好的情况下,不要自行换药,以免因血压波动导致心脑血管不良事件的发生。

## 健康新闻

### 30岁新婚女子 卵巢即将进入“罢工”模式

**专家:**早评估,早发现,早干预,早治疗

**星报讯(鲍瑾 记者 马冰璐)**30岁的小李(化名)新婚不久,准备孕育宝宝,便参加了安徽省妇幼保健院西院健康管理中心联合生殖医学中心举办的生育力评估,意外发现“卵巢储备功能减退”,对于年纪轻轻的小李来说,身体没有任何症状,查出来这个结果,确实有点懵。

健康管理中心主任陈磊介绍,一般情况下,卵巢储备能力与年龄、环境、免疫、遗传等因素有关。临床上经常发现女性在40岁以前就出现卵巢功能低下,甚至卵巢早衰,如果在卵巢功能减退阶段发现,积极治疗,效果较好,但是一旦达到卵巢衰竭,治疗较为困难,往往需要通过供卵才能解决生育问题。陈主任提醒,“不要因为‘大姨妈’不来了,才想起来去医院检查,生育力评估可以评估有无生育力、生育力强弱及判断生育过程中的风险。根据评估结果,医院可以有针对性地助孕治疗及指导,及早抓住生育的时机。”

生殖中心主任洪名云提醒,广大女性朋友要避免吸烟喝酒、长期熬夜、过度减肥、反复人流等,这些因素都可诱发卵巢功能减退,应均衡饮食,保持良好的生活节奏和乐观的心态。有生育需求的夫妇,孕前做一次生育能力评估很有必要,早评估,早发现,早干预,早治疗,不要因为没有及早检查,卵巢问题越来越严重,最后导致失去生育功能。

## 记忆力减退与老年痴呆的关系

**读者:**记忆力减退是不是老年痴呆的征兆?老年痴呆的发病年龄是多少岁?

**孔晓明:**生活中的记忆力下降和临床医学中老年痴呆的记忆力减退还是有区别的。我们所说的典型的老年痴呆多见于65岁以上的老年人,也存在65岁之前发病的,这种情况称为早发性痴呆,是相对少见的。可以判断老年痴呆的两个关键就是观察这个人是否存在记忆力减退以及生活自理能力下降的情况。

在日常生活中,譬如中年人工作生活压力大、女性在分娩之后,会出现记忆力下降的情况。但是这种情况在正常人中也是时有发生,很多人都会有良性遗忘,而这种情况的产生可能是过度疲劳、压力大、睡不好或者情绪低落等造成的。这种遗忘和老年痴呆的记忆力下降还是有很大区别的。

## 正确应对记忆力减退

**读者:**哪些方法可以帮助减缓记忆力减退?

**孔晓明:**当我们的记忆认知障碍诊断后,其实也不用太悲观,可以积极乐观地探讨照料与保健方案,从药物治疗、认知训练以及心理调节等多个方面帮助应对认知障碍。

① 药物上,我们可以使用改善认知类的药物,如胆碱酯酶抑制剂:多奈哌齐、卡巴拉汀、加兰他敏等,和NMDA受体拮抗剂:美金刚。

② 同时,可以结合认知训练,如学习和记忆训练、语言训练、执行功能训练、社会认知训练、复合注意训练、知觉性运动训练等;可以与患者一起进行康复训练活动,鼓励患者参加各种社会活动,处理自己的日常生活。但要注意,减少患者单独外出,防止迷路和走失,加强家庭和社会对病人的照顾和帮助,这些都可以延缓衰退进度,改善生活质量。

③ 还有一些物理和心理调适方法,比如经颅磁刺激、直流电刺激、神经反馈等治疗方法,在实验中也证明会在一定程度上和一定范围内,对我们的脑功能、记忆、情绪以及睡眠等多领域带来有益的影响,这种影响效应如果我们不断持续积累下来,对我们的脑功能康复来说,绝对是创伤小、收获大的有效手段。

## 记忆力减退防治的重要性

**读者:**记忆力减退有什么危害?提前预防有什么好处?

**孔晓明:**由于认知障碍往往是缓慢出现的,伴随着脑萎缩,会一直持续并且不断恶化,因此认知障碍一定要早发现、早诊断、早治疗。虽然我们的