

国家卫生健康委员会办公厅

国卫办老龄函〔2019〕738号

国家卫生健康委办公厅关于印发 阿尔茨海默病预防与干预核心信息的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委：

为增强全社会的老年期痴呆预防意识，推动预防关口前移，提高预防知识水平，降低老年期痴呆患病率增速，提高老年人的健康水平，我委组织编写了《阿尔茨海默病预防与干预核心信息》。现印发给你们，供参考使用。



（信息公开形式：主动公开）

阿尔茨海默病预防与干预核心信息

阿尔茨海默病，是老年期痴呆最主要的类型，表现为记忆减退、词不达意、思维混乱、判断力下降等脑功能异常和性格行为改变等，严重影响日常生活。年龄越大，患病风险越大。积极的预防和干预能够有效延缓疾病的发生和发展，提升老年人生活质量，减轻家庭和社会的负担。

一、形成健康生活方式。培养运动习惯和兴趣爱好，健康饮食，戒烟限酒，多学习，多用脑，多参加社交活动，保持乐观的心态，避免与社会隔离。

二、降低患病风险。中年肥胖、高血压、糖尿病、卒中、抑郁症、听力损失、有痴呆症家族史者，更应当控制体重，矫正听力，保持健康血压、胆固醇和血糖水平。

三、知晓阿尔茨海默病早期迹象。包括：很快忘掉刚刚发生的事情；完成原本熟悉的事务变得困难；对所处的时间、地点判断混乱；说话、书写困难；变得不爱社交，对原来的爱好失去兴趣；性格或行为出现变化，等等。

四、及时就医。老年人若出现阿尔茨海默病早期迹象，家人应当及时陪同到综合医院的老年病科、神经内科、精神/心理科、记忆门诊或精神卫生专科医院就诊。

五、积极治疗。药物治疗和非药物治疗可以帮助患者改善认知功能,减少并发症,提高生活质量,减轻照护人员负担。可在专业人员指导下,开展感官刺激、身体和智能锻炼、音乐疗法、环境疗法等非药物治疗。

六、做好家庭照护。家人掌握沟通技巧、照护技能以及不良情绪的调适方法,在日常生活中协助而不包办,有助于维持患者现有功能。应当为患者提供安全的生活环境,佩戴防走失设备,预防伤害,防止走失。

七、维护患者的尊严与基本权利。注重情感支持,不伤其自尊心,沟通时态度和蔼,不轻易否定其要求。尊重患者,在保障安全的前提下,尽可能给予患者自主自由。

八、关爱照护人员。患者的照护人员身心压力大,要向照护人员提供专业照护培训和支持服务,维护照护人员身心健康。

九、营造友善的社会氛围。加强社会宣传,减少对患者的歧视,关爱患者及其家庭,建设友好的社会环境。

国家卫生健康委办公厅

2019年9月17日印发

校对：李雪婷