

# 六大异常信号 当心阿尔茨海默病

阿尔茨海默病被称作“记忆的橡皮擦”，会逐步蚕食患者的记忆、思维与生活能力。该病早期症状隐匿，极易被忽视，从而错过黄金干预窗口期。早发现、早干预的关键是分清正常健忘与病态认知衰退，盯住这些典型早期线索。

很多中老年人都会出现偶尔忘事的情况，这是大脑正常老化的表现，和阿尔茨海默病有本质差异。正常衰老的健忘多是偶尔想不起人名、物品位置，经提醒后能快速回忆，不会影响日常起居和社交。而阿尔茨海默病的记忆衰退是近期记忆彻底丢失，刚说过的话、刚做的事、刚放的物品转眼就忘，即便反复提醒也无法回想，且会持续加重，直接干扰正常生活。

以下是最易被忽视的六大早期识别线索：

**近期记忆断崖式减退，反复遗忘。**这是该病最典型的首发症状，核心是“忘近事、记旧事”。患者会频繁忘记当日日程、刚说过的话，反复追问同一问题，对近期发生的事毫无印象，即便依赖便签、手机提醒也难以改善，还常忘记重要约定与节日。

**生活能力下滑。**患者原本熟练掌握的日常事务，突然变得难以完成，比如做了几十年的饭菜，突然忘记步骤、放错调料；常年使用的

家电、手机，不会操作基础功能；出门走了十几年的路线，突然迷路找不到家。

**语言表达卡顿，找词困难。**患者说话时突然中断，找不到合适的词语表达，用模糊的指代替代，比如用“那个东西”代替“水杯”“遥控器”，或是反复重复同一句话，对话难以

以顺畅进行。

**时间、空间定向混乱。**患者分不清当下的日期、季节、时间，不理解白天黑夜的区别；在熟悉的环境中也容易迷失方向，判断距离、方位出错；甚至会混淆过去和现在，把早年的事当成刚发生的事。

**判断力下降，行为异常。**患者作出不合常理的决策，比如轻信诈骗信息、乱买无用物品、花钱大手大脚；穿衣不合时节，盛夏穿厚衣、寒冬穿单衣；个人卫生习惯变差，不爱洗漱、不修边幅。

**性格情绪突变，社交主动退缩。**原本开朗乐观的人突然变得沉默寡言、孤僻冷漠，放弃以往的爱好和社交活动，不愿出门、不愿与人交流；情绪波动极大，易怒、焦虑、多疑，甚至无端怀疑家人、邻居偷窃，或是出现抑郁、情绪低落的状态，这些情绪改变常被误认为是“脾气变差”，实则是大脑病变的信号。

一旦发现家人或自己出现上述任一症状，一定要及时就诊，通过神经心理评估、脑部影像学检查等明确诊断。目前阿尔茨海默病无法彻底治愈，但早期干预、规范治疗能有效延缓病情进展，保留患者的生活自理能力，减轻家庭照护负担。

（据《大河健康报》）



AI 制图

## 跑步会让心脏“过劳”吗？五个建议跑得更安心

跑步到底是健身，还是伤身？跑步确实会给心脏带来负担，但“负担”不等于“伤害”，关键在于“了解自己”和“科学进行”。

大量研究早已证实，长期坚持规律的中等强度跑步锻炼，会让心脏发生一系列积极的变化：心室腔会轻度扩大、心肌壁会适度增厚、每次搏动泵出的血量会增加。它是一种生理性的心脏适应，是心脏变强的表现，而不是生病的表现。

真正危险的，不是跑步本身。两种情况要警惕：一是在高强度运动中诱发隐匿的心血管疾病。二是盲目追求高强度、超越自身承受能力。比如一个平时久坐不动的人突然报名参加马拉松，一个刚感冒发烧恢复的人立刻去跑高强度间歇训练。下面提供五个建议让你跑得更安心。

**跑前了解自己的心脏底子。**如果你是40岁以上、长期缺乏运动的“久坐族”，或者有高血压、糖尿病、高血脂等心血管危险因素，建议在开始规律跑步前做一次心血管风险评估。基本的检查包括心电图、心脏超声，必要时可以加做运动负荷试验。这几项检查可以帮你“摸底”，排除大部分隐匿性心脏问题。

循序渐进给心脏一个适应的时间。初跑者可以从“快走—慢跑—跑走结合”的方式开始，每次30分钟左右，每周3次到4次。当你能轻松完成当前强度的训练后，再逐步增加时长或配速。

**倾听身体的“信号”。**跑步过程中，如果出现以下情况，请立即停止并寻求医疗帮助：胸闷、胸痛，尤其是向左肩、左臂或下颌放射的疼痛；异常的气短、呼吸困难，超出正常运动应有的程度；头晕、眼前发黑、感觉快要晕倒；心跳感觉“乱跳”、突然加速后难以恢复正常节律。

感冒发烧、过度疲劳、熬夜后、饮酒后等这些状态下不建议进行高强度跑步。心肌炎是年轻人运动性猝死的重要原因之一，病毒感染后的心肌炎往往在感冒症状消退后仍持续存在。此时让心脏承受高强度负荷，风险成倍增加。

跑前5—10分钟的动态拉伸和低强度慢跑，可以帮助心脏从静息状态平稳过渡到运动状态。跑后不要立刻停下，慢走几分钟，让心率缓慢下降，避免血压骤降引发的晕厥。

（人民日报健康客户端）



AI 制图

本版组稿 李鹤

