

你的脑子是“好使”还是“退化了”？

这项测评吸引近2000名市民参与

临近世界阿尔茨海默病日(每年9月21日),宁波晚报和甬派客户端联合宁波大学附属康宁医院(宁波市失智症医学诊治中心、全国老年期痴呆全病程服务协作网市级指导单位)推出公益认知功能测评活动,上线后反响热烈(记忆力下降≠正常衰老!认知功能早筛测评来了,限时免费)。截至发稿,已有近2000名宁波市民参与。目前公益测评还在继续,欢迎大家踊跃参与。

专家提醒,65岁以上是失智症需要格外关注的年龄段,随着年龄增长,患病率会明显上升,早发现、早治疗能有效延缓病情。



邱聪龙医生(左一)。林桦摄

1 近2000人参与但65岁以上人群仅占两成

后台数据显示,参与测评的市民中,男女比例约为1:2;65岁以上人群仅占约两成,40岁至60岁群体占比最高,约为六成。宁波大学附属康宁医院老年心理科副主任医师邱聪龙说,对于失智症,65岁以上人群就要开始格外注意。早发现、早治疗,能有效延缓病情。测评结果也印证了这一点:65岁以上人群中,中、高风险比例高于65岁以下人群。

令人意外的是,还有不到5%的参与者是30岁以下的“小年轻”。记者采访了部分年轻人,发现他们主要是因为好奇而参与测评。“我感觉自己平时经常忘事,脑子挺不好使的,想测测是不是‘青年痴呆’。”20多岁的小王笑着说。小王还把链接转给了父母,希望他们也能做一下测评,但父母却推三阻四:“这有什么好做的?”“我就算做出来大脑退化了,又能怎么样呢?”

还有部分接受采访的年轻人也表示,父母不愿意参与这类测评,根本劝不动。这可能是65岁以上人群占比较少的原因。邱聪龙说,老年人很多时候确实如此,存在讳疾忌医的心态。他在临床也遇到过一些患者,哪怕家里人已经发现明显异常,希望老人去医院进行进一步诊疗,但老人还是怎么都不肯去。这种情况下,家人可以先到医院咨询,向医生寻求建议。但需要说明的是,根据诊疗规范,如果就诊者本人没有来,医生无法下诊断,也不能开药。

2 程度不同,题量不同“刷分”也是有效的

很多人做完测验会觉得奇怪:为什么别人只需要做两道大题就能结束测评,而自己却要做很多题?据了解,该公益测评筛查内容包括语言、时间地点定向、计算、短期记忆、注意力、工作记忆等。初步筛查任务可在3分钟左右完成,判断是否具有认知障碍风险,题量小,总分11分;当筛查结果提示存在风险时,系统会进一步开展完整筛查,后续筛查任务时间约8分钟,题量稍大,总分30分。结果显示,三分之二的市民顺利通过了初筛,三分之一的市民则参与了完整筛查。

记者随机采访了几位做过测评的市民。40岁的林先生(化姓)表示,由于注意力不集中,没有认真做题,自己第一次测评仅得到19分(满分30分),提示存在中风险:“低于平均水平,认知问题需要得到一定的重视,建议您赴专业医疗机构做进一步的检查和诊断。”面对这个结果,林先生自嘲“脑子不行了”。“第一道题有点难。系统跟我说了一句话,然后就开始做下一道题了。过了一会再回过头问我那句话是什么,我是真的忘记了。那道题估计得了零分。”林先生苦笑着说。

当天晚上,不信邪的林先生又打开小程序,打算“刷分”。这一次,他花了点心思,虽然题目不一样了,但考法是一样的。在做第一道题的时候,他默背了好几遍,结果做完两道大题,就通过了初筛。

邱聪龙解释,因为第一次他题目答得不好,所以自动开启了完整筛查。第二次答得很好,所以通过初筛后,测评就完成了。那么,像林先生那样“刷分”有用吗?邱聪龙表示,一般来讲,不管做什么量表都要排除记忆学习效应,比如在医院做,同一套量表半年内是不建议重复做的。而这个测评里有许多套题,在问题不一样的情况下,尽量排除记忆效应。因此,像林先生这样第二次检测也是可以参考的,但需要注意此次公益测评更多是参考性质,不作为临床诊断。

3 学历会影响测评结果信息不能随便填

进入测评后,参与者需填写性别、年龄、学历三项个人信息。需要提醒大家的是,这些个人信息一定要如实填写,这关系到结果的准确性。

记者发现,同为50岁左右的女性测试者,一位是大学及以上学历,另一位是初中学历。在初筛环节,两人都拿到了8分。但前者的状态被评定为“轻微”,后者却是“正常”。邱聪龙介绍,在专业的精神状态量表里,学历是很关键的因素,与判断是否存在认知障碍有明确关联性,不同学历所对应的分数标准并不相同。比如,大学教授去做测评,拿了20分,可能会被提示存在认知障碍;文盲测评得到18分,可能会被提示是正常状态。

邱聪龙认为,这项测评为市民提供了一个便捷的初筛渠道。哪怕是八九十岁的老人,也有必要去做筛查。“我在门诊中就接诊过80多岁的老人,两年前还好好好的,两年后随着脑萎缩加剧,认知障碍的症状越来越明显,这其实非常影响她的生活质量。”

因此,邱聪龙鼓励各年龄段市民都可以尝试,特别是65岁以上的阿尔茨海默病高发人群,更值得关注和参与。如果测评结果提示有风险,要及时前往专业医疗机构进一步检查确诊。对于失智症,早干预有助于获得更好的预后。

记者 林桦 通讯员 李湘兰



↑扫码参与测评。