

体检发现脑萎缩？ 医生：别过度恐慌，也别置之不理



本版图片均为资料图片

记者 刘威

“医生，我这报告单上显示脑萎缩了，严重吗？脑萎缩就是老年痴呆吗？我最近老是觉得记不住事，难道是脑萎缩惹的祸？”不少老年人做脑CT后，得知自己脑萎缩了，往往很紧张，甚至会觉得恐慌。

脑萎缩就像一场悄无声息的袭击——它可能由衰老、疾病或不良习惯引发，导致大脑组织逐渐“缩水”，最终可能影响记忆、认知甚至行动能力。宁夏回族自治区人民医院宁南医院院长、神经内科主任医师许东建议，体检发现脑萎缩后，不要过于恐慌，但也不能置之不理，必要时去神经内科门诊或记忆门诊就诊，明确是年龄增长引起的还是疾病导致的萎缩。如果脑萎缩与疾病有关，争取做到早诊断、早治疗，延缓疾病的发展。

生理性脑萎缩 是人体衰老的正常现象

脑萎缩是指各种原因导致的脑组织体积缩小，细胞数量减少。“如果把人的大脑比作核桃的话，脑萎缩就是核桃仁有些干瘪了。”许东打了个比方，在CT或核磁共振的片子上可以看到大脑的这种变化，用医学术语描述出来就是：脑萎缩，它既可以是大脑半球的萎缩，也可以是脑干、小脑的萎缩。

脑萎缩的原因也有很多，通常分为生理性脑萎缩和病理性脑萎缩。

生理性脑萎缩是与年龄相关的脑萎缩。随着年纪的增长，我们的脑细胞会逐步退化，这种自然生理现象，是无法改变的，其萎缩程度与年龄成正比。

许东进一步解释说：“大脑从出生开始容积逐渐增加，至青春期发育成一颗成熟的果实。而到中年以后大脑就逐渐开始萎缩，一般60岁以后，大脑容积每年会减少0.5%~1%。这就像人老了都会长皱纹一样，脑萎缩也是一种谁也避免不了的自然现象。”

因此，如果没有任何症状，其他的检查也没有问题，仅仅是核磁共振、CT发现的脑萎缩，就属于良性的脑萎缩，不需要治疗。

病理性脑萎缩要警惕

如果是病理性脑萎缩，就需要高度重视。

病理性脑萎缩常见病因包括以下几种：神经退行性疾病（如阿尔茨海默病、额颞叶痴呆、路易体痴呆等），这些疾病最初引起某些特定部位的脑萎缩；脑血管疾病（如脑梗塞、脑出血等）、颅脑损伤造成相应部位脑细胞坏死，进而引起脑萎缩；维生素缺乏、煤气中毒、癫痫等，也会导致病理性脑萎缩。

另外，还要警惕以下脑萎缩的“人为加速器”。吸烟和酗酒：酒精直接损伤脑细胞，吸烟导致血管痉挛，加速萎缩；慢性疾病：高血压、糖尿病、高脂血症、甲状腺功能异常等长期损害脑血管；营养不良：维生素B12、mega-3脂肪酸缺乏，影响神经修复；久坐不动：缺乏运动会降低脑血流量，认知功能衰退风险会增加。

脑萎缩会不会 发展成老年痴呆？

有些老年人看到自己的脑CT报告有脑萎缩，便认为自己患了老年痴呆，还有人恐慌自己将来会发展为老年痴呆。于是，不少人开始盲目求医或者乱吃保健品。

对此，许东表示，生理性脑萎缩属于生理现象，对大脑功能的影响较小，一般不会明显影响日常生活能力和认知功能，通常不会发展为老年痴呆。而老年痴呆是一种疾病，患者脑部有病理性的改变，临床上表现出不同程度的认知障碍，而且若不及时有效治疗，病情将呈进行性发展；该病患者若进行头颅影像学检查，可发现不同程度大脑额、颞叶萎缩，或全脑萎缩。因此，出现脑萎缩不等于患上了老年痴呆；而老年痴呆则可能出现“脑萎缩”的病理或影像学改变。

注意这些异常表现

大脑悄然萎缩后，身体可能会出现哪些异常信号？许东介绍，脑萎缩的症状因人而异，轻微脑萎缩可能没有临床症状，中重度脑萎缩可能有以下这些症状。

● **记忆力下降**。早期脑萎缩症状表现主要从轻度认知障碍开始，其中，记忆力的下降是最常见的，也是最早出现的一个症状。随着脑萎缩程度的加重，患者可能表现为记忆力明显下降，近事及远事严重遗忘，做事丢三落四等。

● **思维障碍**。患者会感到头脑混乱、思维迟缓，对事情难以理解、判断和决策。

● **行动迟缓**。随着大脑萎缩不断进展，有些人还会有运动方面的障碍，出现运动失调、肢体活动不灵，如行走缓慢、走路不稳等。

● **语言困难**。患者会出现语言表达能力下降、找词困难等。

这样可延缓 大脑衰老

脑萎缩虽不可逆，但通过一些方法可延缓大脑衰老的进程。

● **严格管理血压、血糖、血脂等基础疾病**，减少脑血管损伤。

● **老人在生活中可多进行有氧运动**，比如打太极拳，还可多读书看报，接收新的资讯，积极参加社区活动，多与人交流，对延缓脑退化也很有帮助。

● **大脑需要多种营养物质**，其中既包括糖、脂肪、蛋白质，也包括各种维生素以及钙等微量元素，均衡膳食、各种营养合理搭配，更有利于大脑的健康。大脑还喜欢它的主人按时吃早餐，因为不吃早餐常导致早晨血糖下降，大脑活力降低。

● **睡觉前尽量不去看手机**，保证每天6小时以上的睡眠，中午最好能抽空睡15分钟。

● **一个人如果情绪不好、心情恶劣、长期压抑**，脑细胞会以快于正常人几十倍甚至几百倍的速度死亡。对于上班族来说，下班后不要强迫自己继续工作，而是应该放松。可利用休息时间做一些自己喜欢的事，比如听听音乐、种种花草。



小贴士

这些人群 应高度重视脑健康

40岁以上人群；长期吸烟饮酒者；经常头痛、头晕、耳鸣；情绪不佳、睡眠不好、记忆力下降；颈椎病患者；有脑血管病等危险因素者；有肢体无力或麻木现象等人群。这些人群，建议进行脑部健康检查，及时关注用脑健康。