

你的“脑雾”会发展为“痴呆”吗？

随着“脑腐”“脑雾”“认知下降”等概念逐渐被大众熟知，年轻人对自己大脑状态的焦虑也日益增加，甚至在医院门诊，我们也遇到不少前来就诊的年轻人，他们常常对自己逐渐下降的记忆力表示担忧。年轻人真的会“脑先衰”吗？这种状态有可能是“痴呆”的早期信号？

年轻不是“痴呆”的免死金牌

“痴呆”实际上是一类疾病的统称，根据发病年龄、发病原因及临床表现等，可进一步分为多种类型。我们经常说的“老年痴呆”即阿尔茨海默病，只是“痴呆”的一种类型。

事实上，“痴呆”也可能在年轻人中出现，这种疾病被称为“早发型痴呆”，患者的发病年龄通常小于65岁，甚至可在40岁以前发生。“早发型痴呆”一般和遗传因素有关，进展往往更快。发病时，患者仍处于职业活跃期，因此，对其生活及家庭影响较大。

但是，“早发型痴呆”在人群中发病较为罕见，发病率不到千分之一。即便发病率较低，也并不意味着可以对此掉以轻心。近年来，记忆力下降在年轻群体中出现频率有增加

的趋势，一些研究报道，在18~39岁的青年人群中，大约1/7自述有记忆力下降的问题。而记忆力下降之所以需要引起重视，是因为该症状是“痴呆”中占比最高的一种类型即阿尔茨海默病的核心临床表现。除年龄外，肥胖、糖尿病、高血压、吸烟、过量饮酒、缺乏运动、抑郁、社交隔离及空气污染等，均被证实可增加“痴呆”发生风险。一项荟萃分析进一步指出，肥胖（体质指数超过30）的人群发生“早发型痴呆”的相对风险升高。

我们曾遇到一名19岁因记忆力下降来就诊，最终被诊断为阿尔茨海默病的患者，这打破了大家认为“年轻人不会患‘痴呆’”的固有印象。因此，年轻并不是“痴呆”的“免死金牌”。

“脑雾”会发展为“痴呆”吗

“脑雾”是近年来流行的一个概念，是人们对认知模糊的一种主观描述。出现“脑雾”者常形容自己的大脑如同被笼罩上了一层迷雾，导致出现记忆力减退（尤其是短时记忆）、难以集中注意力、反应迟钝等。

但是，“脑雾”并非专业的医学诊断，而是一种涵盖多学科、多系统疾病的复杂症状的集合。虽然大多数出现主观认知下降症状者，不会出现进行性认知能力衰退，但

在某些人中，可感到的功能障碍可能就是神经退行性变的首发迹象。

根据现有的研究和报道，一部分“脑雾”通常是可逆的功能障碍，而非器质性脑损伤，关键是要识别出“脑雾”的诱因，并及时针对原发疾病进行治疗。如果调整之后症状仍没有改善，出现反复且持续半年以上，且有进行性加重的趋势，就要警惕发展为认知障碍的风险，建议这类人群及时进行专业咨询。

大脑衰老和“痴呆”有何区别

大脑和身体一样，也存在自然衰老的过程。大脑衰老是人体随着年龄增长而出现的一种正常变化，主要体现在大脑结构、功能及分子层面的多方面改变。随着时间的推移，大脑中的灰质和白质体积会逐渐缩小，神经元数量下降，神经元之间的连接也会逐渐减弱，大脑内的信息传递和处理速度逐渐下降，从而导致记忆力、注意力、执行功能等认知能力衰退。

那么，如何区分正常衰老和“痴呆”呢？虽然二者均有认知能力下降的表现，但大脑的正常衰老，并不会对人的日常生活和独立性造成非常大

的影响，而“痴呆”则影响人的日常生活能力。

此外，“痴呆”是一个病理过程，是多因素交织的复杂过程。在阿尔茨海默病等常见“痴呆”类型中，脑内会出现大量病理性 β -淀粉样蛋白沉积和tau蛋白异常磷酸化，形成斑块和缠结，从而损害神经元之间的正常连接和信号传递。同时，慢性炎症反应、线粒体功能障碍、氧化应激和血脑屏障破坏，也会加剧神经退行性损伤，最终引起大脑萎缩和认知能力的持续下降，导致个人的生活能力和社会功能显著受损。



实用建议

大脑的衰老过程虽然难以被完全逆转，但衰老速度却受环境和行为因素的影响。熬夜与作息紊乱、精神压力大、高糖、高脂饮食、久坐缺乏运动、酗酒吸烟等，都会加快大脑的衰老。而健康饮食、均衡营养、规律锻炼等健康生活方式，有助于延缓认知衰退。另有一些研究证实，提高教育水平，养成持续学习的习惯，积极参加社交活动等，可以降低认知障碍的发生风险。

对于年轻人来说，现代生活方式中一些加速大脑衰老的风险因素开始逐渐暴露，但如果抓住可干预的“黄金窗口期”，养成规律作息、均衡饮食的好习惯，每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动（如快走、骑车、跳舞），或75分钟的高强度有氧运动（如慢跑、游泳），同时戒烟限酒或不饮酒，重视心理健康、积极社交、坚持学习，就可以有效延缓大脑衰老。

据大众健康

肥西县建设工程规划批前公示

| | | |
|---|-------------|--|
| <p>肥西县乡镇殡葬服务设施项目-公益性公墓堂项目-花岗镇公墓堂扩建配套工程</p> <p>建设单位：肥西县花岗镇人民政府</p> <p>工程名称：肥西县乡镇殡葬服务设施项目-公益性公墓堂项目-花岗镇公墓堂扩建配套工程</p> <p>工程地点：肥西县花岗镇公益性公墓堂一期西侧</p> <p>设计单位：北方工程设计研究院有限公司</p> <p>项目联系人：陶发青</p> <p>联系电话：13956894321</p> | <p>总平面图</p> | <p>鸟瞰图</p> |
| | <p>透视图</p> | <p>肥西县乡镇殡葬服务设施项目-公益性公墓堂项目-花岗镇公墓堂扩建配套工程周边单位及相关权利人：项目位于肥西县花岗镇公益性公墓堂一期西侧，由肥西县花岗镇人民政府建设、经营，原则同意肥西县乡镇殡葬服务设施项目-公益性公墓堂项目-花岗镇公墓堂扩建配套工程规划方案。</p> <p>根据《中华人民共和国城乡规划法》和住建部《关于城乡规划公示的规定》等相关规定，现予以公示，周边各单位及住户如对此规划方案有异议，请自公示之日起7个工作日内以书面形式向规划部门提出，我局将在公示期满后综合分析各单位及住户的意见，并按有关技术规范和规定给予办理规划许可手续。</p> <p>具体规划方案内容可登录合肥市人民政府信息公开网查询或至现场公示地点（肥西县花岗镇公益性公墓堂一期西侧）查看公示牌牌类图。</p> <p>监督电话：68232962 咨询电话：68829020</p> <p>书面反馈意见邮寄地址：肥西县自然资源和规划局执法监督科</p> <p>二零二五年九月十八日 肥西县自然资源和规划局</p> |

举报电话：68829020 规划公告尺寸以标注为准 肥西县自然资源和规划局监制