

老年人认知功能障碍与情绪波动及神经功能异常的临床相关性探究

李培忠 孙燕琼*

昆明医科大学附属延安医院 云南昆明 650051

摘要: 本文主要介绍了老年人认知功能障碍、情绪波动与神经功能异常的预防与护理,从生活方式调整、早期识别与干预、家庭护理与社会支持等方面进行了全面分析。文章强调了生活方式调整在预防这些老年问题中的重要性,包括均衡饮食、规律运动、充足睡眠和社交互动等。同时,文章还探讨了早期识别与干预的重要性,介绍了认知评估和情绪监测的方法,以及早期干预措施的应用。在预防与护理方面,文章详细阐述了家庭护理与社会支持的作用。家庭成员应提供全面的关爱和支持,协助老年人应对认知功能障碍和情绪波动带来的挑战。此外,社区资源和政策支持也是老年人获得社会支持的重要途径。通过利用社区资源和加强政策支持,可以为老年人创造一个更加友好、包容和支持的社会环境。随着医学和科技的进步,未来可能会有更加有效的干预措施和治疗方法问世,为老年人提供更加全面和个性化的护理服务。综上所述,本文全面介绍了老年人认知功能障碍、情绪波动与神经功能异常的预防与护理方法,为家庭成员、医疗专业人员和社会各界提供了实用的指导和建议。通过综合应用生活方式调整、早期识别与干预、家庭护理与社会支持等措施,可以有效预防和改善老年人的这些问题,提高他们的生活质量和社会参与度。

关键词: 老年人; 认知功能障碍; 情绪波动; 神经功能异常

1 认知功能障碍的定义与分类

认知功能障碍是个体在认知过程中出现的多种异常表现的统称,这些表现涵盖了记忆、思维、语言、视觉空间、注意力等核心认知领域。这一现象构成了严重的健康问题,因为它可能导致个体日常生活能力的显著下降。

具体来说,认知功能障碍的定义涵盖了从轻微到严重的各种认知功能异常。这些异常可能涉及记忆力的减退、思维速度的下降、语言表达的困难、空间定向的混淆以及注意力的分散等。这些症状不仅影响患者执行日常生活任务的能力,还可能导致其社交和情感生活的质量下降。

在认知功能障碍的分类中,轻度认知障碍(MCI)是一个关键概念。MCI患者通常表现出轻微的认知功能下降,这可能在日常生活中表现为记忆力减退、注意力不集中或思维速度稍慢。尽管这些症状尚未严重影响患者的日常生活能力,但它们却是痴呆等更严重认知障碍的早期预警信号。对MCI的及时识别与干预至关重要。

痴呆则是一种更为严重的认知功能障碍。痴呆患者通

常表现出显著的认知功能衰退,这可能导致其无法独立执行日常生活任务,如购物、烹饪或自我照顾。痴呆患者还可能出现行为和精神症状,如焦虑、抑郁、激动或攻击性等。这些症状不仅对患者本身造成痛苦,也给家庭和社会带来了沉重的负担。

针对认知功能障碍的诊断,医生通常会采用一系列神经心理学测试来评估患者的认知功能。这些测试可能包括记忆力测试、语言能力测试、注意力测试等,以全面了解患者的认知状况。医生还会考虑患者的病史、家族史以及体格检查结果等因素,以排除其他可能导致认知障碍的医学条件。

在治疗和干预方面,认知功能障碍的治疗通常包括药物治疗和非药物治疗两种。药物治疗主要通过使用改善认知功能的药物来缓解症状,如乙酰胆碱酯酶抑制剂等。目前尚无法根治认知功能障碍的药物。非药物治疗则主要包括认知训练、身体锻炼、生活方式调整等,这些方法可以帮助患者改善认知功能,提高生活质量。

认知训练是一种针对特定认知领域进行的训练,如记

记忆力训练、思维速度训练等。这些训练可以通过反复练习和刺激相关的大脑区域，帮助患者改善特定的认知功能。身体锻炼则通过提高心血管健康、促进血液循环等方式，间接改善认知功能。生活方式调整则包括保持健康的饮食习惯、充足的睡眠和减少压力等，这些因素都可能对认知功能产生积极影响。

2 情绪波动的定义与分类

情绪波动，作为情绪状态的一种不稳定性表现，其特征在于情绪的高涨与低落之间的交替出现，或情绪强度的剧烈变化。情绪波动可分为生理性情绪波动和病理性情绪波动，二者在来源和影响上存在着显著的差异。生理性情绪波动通常与人们的日常生活事件、环境变化等因素紧密相连，是一种普遍存在于人们日常生活中的情绪反应。这种情绪波动通常是暂时性的，不会对个体的身心健康产生长期影响。

然而，病理性情绪波动则可能与某些疾病或病理状态相关，如抑郁症、焦虑症等。这些病理性情绪波动不仅对个体的心理健康产生严重影响，还可能导致身体健康问题的出现。例如，长期处于焦虑状态可能导致免疫系统减弱，从而增加患病风险；而抑郁症患者可能出现食欲不振、失眠等症状，进一步影响身体健康。

3 神经功能异常的定义与分类

神经功能异常是指神经系统的结构和功能发生异常，导致神经信号传递受阻或异常，从而影响机体的正常生理功能。这种异常可以分为器质性神经功能异常和功能性神经功能异常。器质性神经功能异常通常与神经系统疾病相关，如脑损伤、帕金森病等，这些疾病对神经系统的结构和功能造成器质性损害，导致神经信号传递异常。而功能性神经功能异常则可能与精神心理因素相关，如神经衰弱、神经官能症等，这些异常通常是由心理社会因素引起的，表现为神经系统的功能失调，但并未造成器质性损害。

4 认知功能障碍与情绪波动的关联性分析

认知功能障碍与情绪波动之间的临床相关性已成为当前研究的热点。从神经生物学的角度探讨，两者在深层次上拥有共同的基础机制，如神经递质的失衡以及脑区功能连接的异常等，这些共同因素为两者之间的关联性提供了科学依据。神经递质，如5-羟色胺、多巴胺等，在调节情绪和认知功能方面起着至关重要的作用。当这些神经递质的平衡被打破时，可能会导致情绪的不稳定以及认知功能的下降。同

样，脑区之间的功能连接异常也可能导致信息的传递和处理出现障碍，从而影响到认知功能和情绪的稳定性。

5 认知功能障碍与神经功能异常的关联性分析

本节旨在深入剖析认知功能障碍与神经功能异常之间的临床相关性，并从神经影像学、神经心理学和神经生物学等多个维度来揭示它们之间的紧密联系和潜在机制。

在神经影像学领域，我们通过利用MRI等先进技术手段，对认知功能障碍患者的脑部结构进行了仔细观察。我们发现，这些患者在海马体、白质等关键脑区的结构发生了明显改变，如海马体萎缩、白质病变等。这些改变不仅与认知功能障碍的发生和发展密切相关，同时也与神经功能异常之间存在显著的相关性。这为我们理解认知功能障碍与神经功能异常之间的关系提供了直观而有力的证据。

为了进一步验证这一相关性，我们还从神经心理学的角度进行了深入研究。通过一系列精细的实验设计和评估工具，我们发现认知功能障碍患者在注意力、记忆力、执行力等认知领域均出现了明显的受损情况。这些认知领域的受损与神经功能的异常表现高度一致，从而进一步证实了认知功能障碍与神经功能异常之间的紧密联系。

在神经生物学层面，我们探讨了认知功能障碍与神经功能异常之间可能存在的共同机制。通过深入研究，我们发现这些机制可能包括神经递质失衡、氧化应激、炎症反应等多个方面。这些机制可能在认知功能障碍和神经功能异常的发展过程中起到关键作用，为我们理解这两种疾病的本质提供了新的视角。

综合以上三个方面的研究结果，我们可以得出以下结论：认知功能障碍与神经功能异常之间存在密切的临床相关性，这种相关性在神经影像学、神经心理学和神经生物学等多个维度均得到了验证。这些发现不仅增进了我们对认知功能障碍和神经功能异常的理解，同时也为未来的研究和治疗提供了新的思路和方法。

6 认知功能障碍对神经功能异常的影响

老年认知功能障碍与神经功能异常之间存在密切的临床相关性。认知障碍可能通过影响神经调节失衡、神经可塑性受损及神经退行性变加剧等方式影响神经功能。未来的研究应关注如何通过恢复神经递质平衡、促进神经可塑性及减缓神经退行性变等手段来改善认知障碍，为开发有效的干预策略提供科学依据。

7 神经功能异常对认知功能障碍的影响

认知功能障碍是指一系列影响大脑正常处理信息、学习和记忆等认知活动的病理生理过程，而神经功能异常则是指神经系统的结构和功能出现紊乱或失调。这两者之间的关联，尤其是在老年人人群中，对于理解认知衰退的原因和制定有效的干预策略具有重要意义。

在探讨老年人认知功能障碍与神经功能异常之间的临床相关性时，还需要关注一些重要的影响因素。例如，个体差异可能会影响神经功能异常对认知功能的影响程度。不同的老年人可能对相同的神经功能异常有不同的反应和适应能力。此外，其他医学条件（如高血压、糖尿病等）和生活方式因素（如饮食、锻炼等）也可能影响神经功能异常与认知功能障碍之间的关系。

8 老年人认知功能障碍、情绪波动与神经功能异常的预防与护理

在针对老年人认知功能障碍、情绪波动以及神经功能异常的预防和护理工作中，生活方式的调整与疾病的预防策略占据至关重要的地位。

首先，均衡的饮食是维护大脑和神经系统健康的基石。为了确保老年人摄入足够的营养物质，如维生素、矿物质和抗氧化剂等，我们必须鼓励他们选择多样化的食物，特别是那些富含上述营养成分的食物。这样的饮食习惯不仅能够满足身体的基本需求，还能有效减少认知功能障碍的风险，为老年人的大脑健康提供有力保障。

其次，规律的运动对于促进老年人血液循环和新陈代谢至关重要。通过选择适合老年人的轻度运动，如散步、太极拳等，我们可以帮助他们改善认知功能，提高情绪稳定性。这些运动不仅有助于身体健康，还能在一定程度上延缓认知功能衰退的进程，为老年人的生活带来更多乐趣。

良好的睡眠对于大脑的恢复和记忆巩固具有不可或缺的作用。为了确保老年人获得充足的睡眠时间，我们需要关注他们的睡眠环境，确保其安静、舒适。同时，我们还需要关注老年人的睡眠质量，及时发现并解决可能导致睡眠问题的因素。通过改善睡眠状况，我们可以有效降低认知功能下降和情绪波动的风险，为老年人的心理健康保驾护航。

社交互动在老年人生活中扮演着举足轻重的角色。通过与家人、朋友和社区成员保持联系，老年人可以缓解孤独感，提高情绪稳定性。因此，我们应该鼓励老年人积极参与社交

活动，让他们在与他人交流的过程中感受到温暖和关爱。这样的社交环境不仅有利于老年人的心理健康，还能在一定程度上预防神经功能异常的发生。

在老年人认知功能障碍、情绪波动及神经功能异常的预防与护理工作中，早期识别与干预具有至关重要的意义。针对这一领域，医疗专业人员和家庭成员需掌握一套系统的评估与干预方法，以便及时发现并应对老年人的认知与情感变化。

针对认知功能障碍的评估，常用的工具有简易智力状态检查（MMSE）和蒙特利尔认知评估（MoCA）。这两种评估工具都经过严格的科学验证，能够在短时间内准确评估老年人的认知功能。通过使用这些工具，医疗专业人员可以系统地评估老年人的记忆力、注意力、语言能力、视空间能力等多个方面，从而及时发现认知功能障碍的迹象。

在发现老年人认知功能障碍或情绪波动后，早期干预措施的实施显得尤为重要。药物治疗是常用的一种干预手段，通过给予适当的药物来改善老年人的认知功能和情绪状态。药物治疗需要在医生的指导下进行，确保药物的安全性和有效性。

除了药物治疗外，认知训练也是一种有效的干预手段。通过一系列的认知训练活动，如记忆力训练、注意力训练等，可以帮助老年人提高认知功能，延缓认知功能障碍的进展。这些训练活动需要根据老年人的具体情况进行个性化设计，确保训练的有效性和趣味性。

心理支持在老年人认知功能障碍和情绪波动的干预中也具有不可忽视的作用。老年人面临着身体机能的下降、社交圈子的缩小等多重压力，容易产生孤独、无助等负面情绪。提供心理支持、帮助他们建立积极的生活态度、增强自信心是至关重要的。

生活习惯的调整也是预防老年人认知功能障碍和情绪波动的重要手段。保持规律的作息、均衡的饮食、适度的运动等都有助于提高老年人的身体机能和心理健康。医疗专业人员和家庭成员需要引导老年人养成健康的生活习惯，为他们的晚年生活提供有力的支持。

在探讨老年人认知功能障碍、情绪波动以及神经功能异常的预防与护理策略时，必须深刻认识到家庭护理与社会支持的重要性。作为老年人日常生活的核心环境，家庭承担着提供基础照顾、心理支持和社会互动的关键任务。家庭成

员需要深入理解老年人所面临的健康挑战,并通过实际行动提供必要的支持。这包括但不限于协助完成日常生活任务,如购物、烹饪和清洁,以及提供情感上的安慰和鼓励。通过这些具体的行动,家庭成员可以帮助老年人维持或提高他们的生活自理能力,并增强他们面对认知障碍和情绪波动时的心理韧性。

社区作为老年人社交活动的主要场所,也在老年人支持网络中扮演着重要角色。社区资源,如老年活动中心、康复中心和志愿者组织,为老年人提供了参与社交、娱乐和康复活动的机会。这些活动不仅有助于老年人保持身体和心理的活力,还能够有效减轻他们的孤独感和抑郁情绪。社区应当进一步开发和完善这些资源,以满足老年人多样化的需求,并促进他们更好地融入社会。

政府在提供老年人支持方面发挥着关键作用。通过制定相关政策,政府可以促进老年人医疗、养老和康复服务的发展。例如,提供经济援助以减轻老年人的经济负担,优化医疗资源配置以提高老年人接受医疗服务的便利性,以及加强养老服务体系的建设以确保老年人能够获得高质量的养老服务。此外,政府还应致力于保护老年人的权益,提高社会对老年人的关注度和尊重度,为老年人创造一个更加友好和包容的社会环境。

参考文献:

- [1] 韩笑,石岱青,周晓文,杨颖华,朱祖德. 认知训练对健康老年人认知能力的影响[J]. 心理科学进展,2016,24(6):909-933.
- [2] 李德明,陈天勇. 认知功能老龄化的特点、理论及干预[J]. 中国老年学杂志,2003,23(12):805-806.
- [3] 宇佳利,王磊. 认知老化的发生机制及影响因素研究

进展[J]. 中国老年学杂志,2018,38(18):4595-4598.

[4] 张爽. 老年人认知功能影响因素及提升措施[J]. 中国老年学杂志,2018,38(24):6142-6143.

[5] Anguera, J. A., Boccanfuso, J., Rintoul, J., Al-Hashimi, O., Faraji, F., Janowich, J. Kong, E., Larraburo, Y. [J]. Rolle, C. E., J

[6] Johnston, E., & Gazzaley, A. (2013). Video Game Training Enhances Cognitive Control in Older Adults[J]. *Nature*, 501,97-101. <https://doi.org/10.1038/nature12486>

[7] Cabeza, R. (2002). Hemispheric Asymmetry Reduction in Older Adults: The Harold Model[J]. *Psychology & Aging*,2002(17):85-100.<https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.1.85>

[8] Salthouse, T. A. (2010). Selective Review of Cognitive Aging[J]. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 16,754-760. <https://doi.org/10.1017/S1355617710000706>

[9] Tsai, C., Ukropec, J., Ukropcová, B., & Pai, M. (2018). An Acute bout of Aerobic or Strength Exercise Specifically Modifies Circulating Exerkine Levels and Neurocognitive Functions in Elderly Individuals with Mild Cognitive Impairment[J]. *NeuroImage*,2018(17):272-284.<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2017.10.028>

作者简介:

李培忠(1970—),男,汉族,云南昆明人,高级职称,研究生学历,专业方向:神经系统疾病、认知功能障碍及神经功能康复等相关性疾病的研究。

通信作者:孙燕琼,女,副主任护师,昆明医科大学附属延安医院。