附件4

花十分钟时间给大脑打个分

——致全省老年人的一封信

大脑健康，是一个人的“头”等大事。保持大脑健康，才能有清醒的人生和幸福的晚年。省委、省政府将老年人认知障碍筛查试点工作列为2022年为民办实事事项，为全省轻度及以上失能、残疾、有脑卒中病史的老年人先行开展认知障碍筛查服务试点。一方面，让更多社会公众了解、关注自己的脑健康；另一方面，干预、延缓重点人群失智趋势，降低家庭负担、促进社会和谐。

“奇怪了，我明明记得就在这儿的呀！年纪大了，记不住事儿了”您是不是也有这种感觉，这就是记忆减退的一种表现。记忆减退在中老年人群中普遍存在，常常被认为是“人老了”的正常表现，但其实有可能是神经科疾病中认知功能障碍（老年痴呆等）的一种前期表现。如果没有明显的晕眩、疼痛、闷涨等症状，很少有人会主动关注自己的大脑是否健康。随着年龄的增长，大脑出现一定衰退也是一种正常现象。正因为如此，老年人对记忆力下降等大脑功能衰减的情况不够关注，“岁数大了，这都正常。”但在专家看来，其实很多认知功能减退是大脑发出的信号，仿佛在提醒“快关注我吧”。

老年性痴呆危害严重，主要表现为患病率高，死亡风险高、医疗成本高，目前尚无药物能够有效阻止病程的进展及恶化。老年人认知障碍筛查试点采用北京师范大学老年脑健康研究中心研发的记忆门诊测评方案，筛查由经过培训的工作人员使用线上专业筛查量表工具开展筛查，实时查看结果。对存在认知下降或轻度风险的老年人，可以针对性地提供康复训练指导。通过早筛查、早预防、早干预，从被动管理转变为主动健康管理理念，从而、降低老年性痴呆疾病发病率，让我们优雅的老去。