

阿尔茨海默症

本帮助手册介绍了阿尔茨海默症及其症状、病因、病情发展和治疗方法。

- 阿尔茨海默症是最常见的脑退化症。
- 阿尔茨海默症是一种大脑疾病，会导致记忆力、思维和行为受损。
- 它干扰大脑的神经元，影响它们的工作方式及彼此间的通信。重要化学物质的减少阻止了信息在大脑中正常传递。
- 阿尔茨海默症患者在整個病情发展过程中会经历不同的挑战和变化。
- 患者的能力会随着时间的推移而退化，但病情发展因人而异。

阿尔茨海默症的特征和症状

症状可能包括：

- 持续和频繁的短期记忆丧失，尤其是近事记忆
- 反复说同样的话
- 日常交谈中含糊不清
- 计划、解决问题、组织和逻辑思考能力的变化
- 完成日常任务需要花更长的时间
- 语言和理解困难，如找不到合适的词语
- 越来越混淆时间、地点和人物
- 缺乏动力，难以主动完成任务
- 行为、性格和情绪的变化。

出现症状的人可能无法感知到自己身上的任何变化。通常是家人或朋友会观察到患者的变化。

随着病情的发展和大脑不同区域受到影响，症状会因人而异。患者的能力可能每天都在变化，甚至在同一天内出现波动。在压力大、疲劳或健康不佳时，症状会恶化。

阿尔茨海默症的诊断

目前没有诊断阿尔茨海默症的单一测试。诊断会在仔细的临床会诊后做出。

评估可能包括：

- 详细的病史
- 身体检查
- 血液和尿液检查
- 精神病学评估
- 神经心理学测试（评估记忆力和思维能力）
- 脑部扫描。

排除其他原因后，即可做出阿尔茨海默症的诊断。

重要的是要进行早期和准确诊断，以确定患者症状是由阿尔茨海默症引起，还是由需要特殊治疗的其他病症引起。

现在的新技术甚至可以在症状出现之前，就帮助诊断阿尔茨海默症。

谁会患上阿尔茨海默症

任何人都可能患上阿尔茨海默症，但它在老年人中更为常见。

基因、生活方式和健康因素与患脑退化症的风险增加有关。

在少数情况下，阿尔茨海默症是遗传性的，由基因突变引起。这被称为家族性阿尔茨海默症，发病年龄相对较轻。通常是50多岁，但有时更年轻。

阿尔茨海默症的病因是什么

除了少数患有家族性阿尔茨海默症的人外，尚不清楚散发性阿尔茨海默症的发病原因。

可能导致阿尔茨海默症病情发展的健康和生活方式因素包括：

- 缺乏运动
- 缺乏脑力锻炼
- 吸烟
- 肥胖
- 糖尿病
- 高胆固醇
- 高血压。

阿尔茨海默症是如何发展的

患者的能力会随着时间的推移而退化，但病情发展因人而异。

由于阿尔茨海默症影响大脑的不同区域，因此特定的功能或能力会丧失。短期记忆往往最先受到影响，但随着病情的发展，长期记忆也会丧失。该疾病还影响大脑的许多其他功能，因此语言、注意力、判断力和行为的许多其他方面都会受到影响。

患者部分能力得到保留，但这些能力会随着病情的发展而减弱。重度脑退化症患者可能会保留他们的触觉和听觉，即使在病情的晚期阶段也能对情绪做出反应。

在阿尔茨海默症的末期，许多患者失去行动能力，完全依赖他人，需要大量的护理工作。

阿尔茨海默症的阶段

阿尔茨海默症的一些特征通常分为三个阶段。并非每个患者都会出现所有特征，而且这些特征可能会出现在不同阶段。

轻度阿尔茨海默症

有时这个阶段只有在事后才能辨认出来。阿尔茨海默症的发作通常是渐进的，往往无法确定确切的发病时间。

有些患者可能：

- 变得更冷漠
- 对爱好和活动失去兴趣
- 不太愿意尝试新事物
- 适应变化的能力变弱
- 理解复杂想法的速度变慢，完成日常工作的时间变长
- 对最近发生的事情变得更加健忘
- 对时间和地点感到困惑或出现定向障碍
- 离开熟悉的环境会迷路
- 更有可能重复自己的话，或在与人交谈时忘记自己在说什么
- 犯错时会更加烦躁或沮丧
- 财务管理出现困难
- 购物或做饭出现困难。

中度阿尔茨海默症

在这个阶段，病症的影响更加明显和普遍。患者的独立性可能会每况愈下，需要日常支持。

有些患者可能：

- 忘记当前和最近发生的事，但是通常记得遥远的过去，即使细节可能被遗忘或混淆
- 经常弄不清时间和地点
- 更容易迷路
- 忘记家人或朋友的名字，或将家人混淆
- 忘记炉子上烧的锅或水壶
- 进行简单计算的能力下降

- 表现出糟糕的判断力并做出糟糕的决定
- 看到或听到不存在的东西或对他人产生怀疑
- 变得重复
- 忽视个人卫生或饮食
- 无法根据天气、场合或一天中的时间选择合适的衣服
- 因受挫而生气、心烦或苦恼。

重度阿尔茨海默症

在此阶段，患者受到脑退化症的严重影响，所有日常活动都需要依赖照护者。

有些患者可能：

- 无法记住当前或最近发生的事，例如忘记他们刚刚吃过饭，或忘记他们住在哪里
- 无法回忆起他们早年生活中的重要事件或事实
- 无法辨认朋友和家人
- 无法辨别日常物品或理解它们的用途
- 失去理解或说话的能力
- 在进食、洗漱、沐浴、刷牙、如厕和穿衣方面需要帮助
- 大小便失禁
- 睡觉不安稳
- 坐立不安
- 频繁叫喊或有攻击性的情绪爆发
- 行走困难和其他运动问题，包括肢体僵直。

治疗和管理方案

目前还没有治愈阿尔茨海默症的方法，也没有任何可以阻止病情发展的治疗手段。但是，药物可以帮助稳定或减缓记忆力和思维能力的下降。药物也可以用于治疗继发症状，如情绪激动或抑郁，或改善睡眠。

非药物疗法可以带来益处，例如保持活跃和社交联系，以及调节压力。

与心理咨询师或心理医生交谈对帮助管理行为和情绪变化很重要。

职业治疗可以帮助提高在家中的生活自理能力。

在阿尔茨海默症各个阶段，都有治疗和支持服务可用于减轻症状的影响，确保每个患者都能获得最佳的生活质量。

寻求支持

有关该疾病的教育和专业支持对脑退化症患者及其家人和照护者很重要。这种支持可以对病情管理产生积极的影响。

有一系列的方法和活动可以调动脑退化症患者的能力和兴趣，让他们尽可能长久地有质量地活下去。

其他阅读资料和资源

- 澳大利亚脑退化症协会图书馆服务
请访问：dementia.org.au/library
- 澳大利亚脑退化症协会支持
请访问：dementia.org.au/support
- 澳大利亚脑退化症协会教育
请访问：dementia.org.au/education

更多信息

澳大利亚脑退化症协会提供支持、信息、教育和咨询服务。

全国脑退化症帮助热线：1800 100 500

翻译服务：131 450

访问我们的网站：dementia.org.au