

阿茲海默症

本幫助手冊介紹了阿茲海默症及其症狀、病因、病情發展和治療方法。

- 阿茲海默症是最常見的腦退化症。
- 阿茲海默症是一種大腦疾病，會導致記憶力、思維和行為受損。
- 它干擾大腦的神經元，影響它們的工作方式及彼此間的通訊。重要化學物質的減少阻止了訊息在大腦中正常傳遞。
- 阿茲海默症患者在整個病情發展過程中會經歷不同的挑戰和變化。
- 患者的能力會隨著時間的推移而退化，但病情發展因人而異。

阿茲海默症的特徵和症狀

症狀可能包括：

- 持續和頻繁的短期記憶喪失，尤其是近事記憶
- 反覆說同樣的話
- 日常交談中含糊不清
- 計劃、解決問題、組織和邏輯思考能力的變化
- 需要花更長時間來完成日常任務
- 語言和理解困難，例如找不到合適的詞語
- 對於時間、地點和人物越來越混淆
- 缺乏動力，難以主動完成任務
- 行為、性格和情緒的變化。

出現症狀的人可能無法感知到自己身上的任何變化。通常是家人或朋友會觀察到患者的變化。

隨著病情的發展和大腦不同區域受到影響，症狀會因人而異。患者的能力可能每天都在波動，甚至在同一天內出現波動。在壓力大、疲勞或健康不佳時，症狀會惡化。

阿茲海默症的診斷

目前沒有診斷阿茲海默症的單一測試。會在仔細的臨床會診後作出診斷。

評估可能包括：

- 詳細的病史
- 身體檢查
- 血液和尿液檢查
- 精神病學評估
- 神經心理學測試（評估記憶力和思維能力）
- 腦部掃描。

排除其他原因後，即可做出阿茲海默症的診斷。

重要的是要進行早期和準確診斷，以確定患者症狀是由阿茲海默症引起，還是由需要特殊治療的其他病症引起。

現在的新技術甚至可以在症狀出現之前，就幫助診斷阿茲海默症。

誰會患上阿茲海默症

任何人都可能患上阿茲海默症，但它在老年人中更為常見。

基因、生活方式和健康因素與患腦退化症的風險增加有關。

在少數情況下，阿茲海默症是遺傳性的，由基因突變引起。這被稱為家族性阿茲海默症，發病年齡相對較輕。通常是50多歲，但有時更年輕。

阿茲海默症的病因是什麼

除了少數患有家族性阿茲海默症的人外，尚不清楚散發性阿茲海默症的發病原因。

可能導致阿茲海默症病情發展的健康和生活方式因素包括：

- 缺乏運動
- 缺乏腦力鍛煉
- 吸煙
- 肥胖
- 糖尿病
- 高膽固醇
- 高血壓。

阿茲海默症是如何發展的

患者的能力會隨著時間的推移而退化，但病情發展因人而異。

由於阿茲海默症影響大腦的不同區域，因此會喪失特定的功能或能力。短期記憶往往最先受到影響，但隨著病情的發展，也會喪失長期記憶。該疾病還會影響大腦的許多其他功能，因此語言、注意力、判斷力和行為的許多其他方面都會受到影響。

患者部份能力得到保留，但這些能力會隨著病情的發展而減弱。重度腦退化症患者可能會保留他們的觸覺和聽覺，即使在病情的晚期階段也能對情緒做出反應。

在阿茲海默症的末期，許多患者會失去行動能力，完全依賴他人，需要大量的照顧工作。

阿茲海默症的階段

阿茲海默症的一些特徵通常分為三個階段。並非每個患者都會出現所有特徵，而且這些特徵可能會出現在不同階段。

輕度阿茲海默症

有時這個階段只有在事後才能辨認出來。阿茲海默症的發作通常是漸進的，往往無法確定確切的發病時間。

有些患者可能：

- 表現得更冷漠
- 對愛好和活動失去興趣
- 不太願意嘗試新事物
- 適應變化的能力變弱
- 理解複雜想法的速度變慢，完成日常工作的時間變長
- 對最近發生的事情變得更加健忘
- 對時間和地點感到困惑或出現定向障礙
- 離開熟悉的環境會迷路
- 更有可能重覆自己的話，或在與人交談時忘記自己在說什麼
- 犯錯時會更加煩躁或沮喪
- 難以管理財務
- 難以進行購物或煮飯。

中度阿茲海默症

在這個階段，病症的影響更加明顯和普遍。患者的獨立性可能會每況愈下，需要日常支援。

有些患者可能：

- 忘記當前和最近發生的事，但是通常記得遙遠的過去，即使已遺忘或混淆細節
- 經常弄不清時間和地點
- 更容易迷路
- 忘記家人或朋友的名字，或將家人混淆
- 忘記正在煮／使用的平底鍋或水煲
- 進行簡單計算的能力下降

- 表現出糟糕的判斷力並做出糟糕的決定
- 看到或聽到不存在的東西或對他人產生懷疑
- 變得重覆
- 忽視個人衛生或飲食
- 無法根據天氣、場合或一天中的時間選擇合適的衣服
- 因受挫而生氣、心煩或苦惱。

重度阿茲海默症

在此階段，患者受到腦退化症的嚴重影響，所有日常活動都需要依賴照顧者。

有些患者可能：

- 無法記住當前或最近發生的事，例如忘記他們剛剛吃過飯，或忘記他們住在哪裡
- 無法回憶起他們早年生活中的重要事件或事實
- 無法辨認朋友和家人
- 無法辨別日常物品或理解它們的用途
- 失去理解或說話的能力
- 在進食、洗滌、沐浴、刷牙、如廁和穿衣方面需要幫助
- 大小便失禁
- 睡不好
- 不安或急躁
- 頻繁叫喊或有攻擊性的情緒爆發
- 行走困難和其他運動問題，包括肢體僵直。

治療和管理方案

目前還沒有治愈阿茲海默症的方法，也沒有任何可以阻止病情發展的治療手段。但是，藥物可以幫助穩定或減緩記憶力和思維能力的下降。藥物也可以用於治療繼發症狀，如情緒激動或抑鬱，或改善睡眠。

非藥物療法可以帶來好處，例如保持活躍和社交聯繫，以及調節壓力。

與心理諮詢師或心理醫生交談對幫助管理行為和情緒變化很重要。

作業療法可以幫助提高在家中的生活自理能力。

在阿茲海默症的各個階段，都有治療和支持服務可用於減輕症狀的影響，確保每個患者都能獲得最佳的生活品質。

尋求支援

有關該疾病的教育和專業支持對腦退化症患者及其家人和照顧者很重要。這種支持可以對病情管理產生積極的影響。

有一系列的方法和活動可以調動腦退化症患者的能力和興趣，讓他們盡可能長久地有品質地活下去。

其他閱讀資料和資源

- 澳洲腦退化症協會圖書館服務
請瀏覽：dementia.org.au/library
- 澳洲腦退化症協會支援
請瀏覽：dementia.org.au/support
- 澳洲腦退化症協會教育
請瀏覽：dementia.org.au/education

更多資訊

澳洲腦退化症協會提供支援、資訊、教育和諮詢服務。

全國腦退化症幫助熱線：1800 100 500

翻譯服務：131 450

瀏覽我們的網站：dementia.org.au