

# Bệnh Alzheimer (Alzheimer's disease)

Tờ trợ giúp này mô tả bệnh Alzheimer, cũng như các triệu chứng, nguyên nhân, tiến triển và cách điều trị.

- Bệnh Alzheimer là dạng sa sút trí tuệ phổ biến nhất.
- Bệnh Alzheimer là bệnh về thể chất não dẫn đến suy giảm trí nhớ, suy nghĩ và hành vi.
- Nó làm rối loạn các tế bào thần kinh của não, ảnh hưởng đến cách chúng hoạt động và giao tiếp với nhau. Sự sụt giảm các hóa chất quan trọng ngăn chặn các thông điệp thường được truyền đi qua não.
- Những người bị bệnh Alzheimer trải qua những khó khăn và thay đổi khác nhau trong suốt tiến trình bị bệnh.
- Năng lực của một cá nhân dần dần tụt đi, mặc dù sự tiến triển ở mỗi người mỗi khác.

## Các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh Alzheimer

Các triệu chứng có thể bao gồm:

- tình trạng mất trí nhớ ngắn hạn bị kéo dài và thường xuyên, đặc biệt là nhớ lại các sự kiện gần đây hơn
- lặp đi lặp lại cùng một điều
- sự mơ hồ trong cuộc trò chuyện hàng ngày
- thay đổi về khả năng lập kế hoạch, giải quyết vấn đề, tổ chức và suy nghĩ một cách hợp lý
- mất nhiều thời gian hơn để làm các công việc quen thuộc
- khó khăn về ngôn ngữ và khả năng hiểu, chẳng hạn như gặp khó khăn trong việc tìm từ thích hợp
- ngày càng mất phương hướng về thời gian, địa điểm và con người
- khó khăn trong việc trở nên có động lực và bắt đầu công việc
- những thay đổi về hành vi, tính cách và tâm trạng.

Người bị các triệu chứng có thể không nhận ra được bất kỳ thay đổi nào đối với bản thân họ. Thường là thành viên gia đình hoặc bạn bè của người bị ảnh hưởng sẽ quan sát những thay đổi đối với người đó.

Các triệu chứng khác nhau khi bệnh tiến triển và khi các vùng khác nhau của não bị ảnh hưởng. Khả năng của một người có thể dao động từ ngày này sang ngày khác, hoặc thậm chí trong cùng một ngày. Các triệu chứng có thể trở nên tồi tệ hơn trong những lúc căng thẳng, mệt mỏi hoặc sức khỏe kém.

## Chẩn đoán bệnh Alzheimer

Hiện tại không có xét nghiệm duy nhất để chẩn đoán bệnh Alzheimer. Chẩn đoán được thực hiện sau khi tư vấn lâm sàng cẩn thận.

Việc thăm định có thể bao gồm:

- bệnh sử chi tiết
- khám thể chất
- xét nghiệm máu và nước tiểu
- giám định tâm thần
- kiểm tra tâm lý thần kinh (để thăm định trí nhớ và khả năng suy nghĩ)
- chụp cắt lớp não.

Sau khi loại bỏ các nguyên nhân khác, có thể chẩn đoán bệnh Alzheimer.

Điều quan trọng là phải chẩn đoán sớm và chính xác để xác định xem các triệu chứng đang được xem xét là do bệnh Alzheimer gây ra hay do một bệnh khác đòi hỏi điều trị cụ thể cho chính bệnh đó.

Các kỹ thuật mới sắp có để giúp chẩn đoán bệnh Alzheimer, ngay cả trước khi các triệu chứng bắt đầu.

## Ai sẽ bị bệnh Alzheimer

Bất cứ ai cũng có thể bị bệnh Alzheimer, nhưng bệnh này phổ biến hơn ở người lớn tuổi.

Các yếu tố di truyền, lối sống và sức khỏe có liên quan đến việc tăng nguy cơ bị chứng sa sút trí tuệ.

Trong một số ít trường hợp, bệnh Alzheimer do di truyền, gây ra bởi đột biến gen. Đây được gọi là bệnh Alzheimer gia đình, với các triệu chứng xảy ra ở độ tuổi tương đối trẻ. Tình trạng này thường là khi một người ở trong độ tuổi 50, nhưng đôi khi trẻ hơn.

## Nguyên nhân gây ra bệnh Alzheimer

Ngoài một số ít người bị bệnh Alzheimer do gen trong gia đình, người ta vẫn chưa biết tại sao một số người bị bệnh Alzheimer còn những người khác thì không.

Các yếu tố sức khỏe và lối sống có thể góp phần vào việc gây ra bệnh Alzheimer bao gồm:

- không hoạt động thể chất
- thiếu rèn luyện trí óc
- hút thuốc
- béo phì
- bệnh tiểu đường
- mỡ máu cao
- huyết áp cao.

## Bệnh Alzheimer tiến triển như thế nào

Năng lực của một cá nhân dần dần tụt đi, mặc dù sự tiến triển ở mỗi người mỗi khác.

Vì bệnh Alzheimer ảnh hưởng đến các vùng khác nhau của não nên các chức năng hoặc khả năng cụ thể bị mất đi. Trí nhớ ngắn hạn thường bị ảnh hưởng đầu tiên, nhưng khi bệnh tiến triển, trí nhớ dài hạn cũng bị mất. Căn bệnh này cũng ảnh hưởng đến nhiều chức năng khác của não và hậu quả là ngôn ngữ, sự chú ý, khả năng phán đoán và nhiều khía cạnh khác của hành vi đều bị ảnh hưởng.

Một số khả năng vẫn còn, mặc dù những khả năng này giảm đi khi bệnh Alzheimer tiến triển. Những người sống với chứng sa sút trí tuệ trầm trọng có thể giữ được xúc giác và thính giác, đồng thời phản ứng với cảm xúc ngay cả trong giai đoạn trầm trọng của bệnh.

Ở giai đoạn cuối của bệnh Alzheimer, nhiều người trở nên không cử động được và phụ thuộc, cần được chăm sóc toàn diện.

## Các giai đoạn của bệnh Alzheimer

Một số đặc điểm của bệnh Alzheimer thường được phân thành ba giai đoạn hoặc thời kỳ. Không phải tất cả các tính năng này sẽ có ở mọi người và chúng có thể xảy ra ở các giai đoạn khác nhau.

## Bệnh Alzheimer nhẹ

Đôi khi giai đoạn này chỉ được nhận ra rõ ràng sau khi đã xảy ra. Sự khởi phát của bệnh Alzheimer thường diễn ra từ từ và thường không thể xác định chính xác thời điểm bệnh bắt đầu.

Người đó có thể:

- tỏ ra thờ ơ hơn
- mất hứng thú với sở thích và hoạt động
- ít sẵn sàng thử những điều mới
- ít có khả năng thích nghi với sự thay đổi
- chậm hơn để nắm bắt những ý tưởng phức tạp và mất nhiều thời gian hơn với các công việc quen thuộc
- dễ quên hơn về các sự kiện gần đây
- trở nên bối rối hoặc mất phương hướng về thời gian và địa điểm
- trở nên lạc lõng nếu rời xa môi trường quen thuộc xung quanh
- có khả năng lặp lại những điều đã nói hoặc lạc đề trong cuộc trò chuyện
- dễ cáu kỉnh hoặc khó chịu hơn nếu mắc lỗi
- gặp khó khăn trong việc quản lý tài chính
- gặp khó khăn khi mua sắm hoặc chuẩn bị bữa ăn.

## Bệnh Alzheimer mức độ vừa phải

Ở giai đoạn này, các tác động của bệnh này rõ ràng và dễ thấy hơn. Một người có thể gặp những khó khăn đáng kể đối với sự độc lập của họ và cần được hỗ trợ hàng ngày.

Người đó có thể:

- quên các sự kiện hiện tại và gần đây, mặc dù thường nhớ quá khứ xa xôi, ngay cả khi các chi tiết có thể bị quên hoặc nhầm lẫn
- thường nhầm lẫn về thời gian và địa điểm
- trở nên dễ bị lạc hơn
- quên tên của người trong gia đình hoặc bạn bè, hoặc lẫn lộn các thành viên trong gia đình với nhau
- quên xoong hoặc ấm đun nước trên bếp
- ít có khả năng làm các phép tính đơn giản
- thể hiện sự phán đoán kém và đưa ra những quyết định tệ hại

- nhìn thấy hoặc nghe thấy những thứ không có ở đó hoặc trở nên nghi ngờ người khác
- hay lặp đi lặp lại
- bỏ bê việc vệ sinh cá nhân hoặc ăn uống
- không thể chọn quần áo phù hợp với thời tiết, sự kiện hoặc thời gian trong ngày
- trở nên tức giận, khó chịu hoặc đau khổ khi thất vọng.

## **Bệnh Alzheimer trầm trọng**

Ở giai đoạn này, người bệnh bị ảnh hưởng nghiêm trọng bởi chứng sa sút trí tuệ và cần được chăm sóc liên tục trong mọi hoạt động hàng ngày.

Người đó có thể:

- không thể nhớ các sự kiện hiện tại hoặc gần đây, chẳng hạn như quên rằng họ vừa mới ăn hoặc không thể nhớ nơi họ sống
- không thể nhớ lại các sự kiện hoặc sự thật quan trọng từ đầu đời của họ
- nhầm lẫn khi cố gắng nhận ra bạn bè và gia đình
- không nhận ra các đồ vật hàng ngày hoặc hiểu mục đích chúng dùng để làm gì
- mất khả năng hiểu, hoặc nói
- cần giúp đỡ khi ăn uống, giặt giũ, tắm rửa, đánh răng, đi vệ sinh và mặc quần áo
- trở nên không tự chủ được tiêu tiểu
- giấc ngủ bị xáo trộn
- bồn chồn hoặc đứng ngồi không yên
- thường xuyên la lối hoặc lên cơn hung hăng
- gặp khó khăn khi đi lại và các vấn đề di chuyển khác, bao gồm cả tình trạng cơ thể cứng ngắc.

## **Những lựa chọn cho việc điều trị và kiểm soát**

Hiện tại không có cách chữa lành bệnh Alzheimer và không có phương pháp điều trị nào có thể ngăn chặn bệnh tiến triển. Tuy nhiên, thuốc có thể giúp ổn định hoặc làm chậm tiến trình suy giảm trí nhớ và khả năng suy nghĩ. Cũng có thể được cho thuốc điều trị các triệu chứng phụ như bồn chồn hoặc trầm cảm, hoặc để cải thiện giấc ngủ.

Các liệu pháp không dùng thuốc có thể có lợi, chẳng hạn như năng động và kết nối xã hội, và kiểm chế sự căng thẳng.

Nói chuyện với một chuyên viên tư vấn hoặc chuyên viên tâm lý là điều quan trọng để giúp kiểm soát những thay đổi về hành vi và tâm trạng.

Liệu pháp phục hồi chức năng có thể giúp cải thiện hoạt động hàng ngày tại nhà.

Ở tất cả các giai đoạn của bệnh Alzheimer, các phương pháp điều trị và dịch vụ hỗ trợ đều có sẵn để giảm tác động của các triệu chứng, nhằm bảo đảm chất lượng cuộc sống tốt nhất có thể cho người sống với bệnh này.

## Tìm kiếm hỗ trợ

Giáo dục về bệnh và hỗ trợ chuyên nghiệp là điều quan trọng đối với người bị chứng sa sút trí tuệ, gia đình và người chăm sóc của họ. Sự hỗ trợ này có thể tạo ra khác biệt tích cực trong việc kiểm chế bệnh.

Nhiều phương pháp và hoạt động khác nhau có thể phù hợp với khả năng và sở thích của người bị chứng sa sút trí tuệ, để họ sống vui, sống khỏe lâu nhất có thể.

## Bài đọc thêm và các nguồn tài liệu

- **Dịch vụ thư viện về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc**  
Truy cập: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- **Hỗ trợ về chứng Sa sút Trí tuệ Úc**  
Truy cập: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- **Giáo dục về chứng Sa sút Trí tuệ Úc**  
Truy cập: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

## Thông tin thêm

Dementia Australia cung cấp hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn.

**Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc:  
1800 100 500**

**Để được trợ giúp về ngôn ngữ: 131 450**

**Truy cập trang mạng của chúng tôi: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**