

担心 记忆衰退?



“那天发生的事还历历在目，但我怎么也想不起来今天早上做了什么……”



老龄化执行办公室
卫生部

Chinese (Simplified)

KING STUDIO



若

担心自己或周遭亲友的记忆衰退，本手册可为您提供相关信息。其可帮助您了解记忆为何会出现问题，以及向基础护理医师或医生表达任何疑虑的重要性。

记忆衰退问题从何而来？

记忆力问题相当常见。很多人是随着年岁渐长才注意到自己的记忆力变得不可靠。而压力、抑郁和某些生理疾病等诸多原因，都可能让记忆力恶化，即便年岁较小者也一样。当然，有些人的记性本来就比其他人差。不过，健忘现象有时可能是失智的早期征兆。

何谓失智？

失智一词泛指心智能力严重退化，足以干扰日常生活。阿兹海默症是最常见的一种失智。

失智并非特定疾病，而是一种概括说明的词汇，用来描述与记忆力或其他思考能力严重衰退相关的症状，该等症状足以降低人进行日常活动的能力。**阿兹海默症**就占了案例中的60%到80%。**血管型失智症**则是第二常见的失智类型，这种病症会在中风后发生。

正常老龄化和严重的记忆力问题

每个人难免有记性不好的时候。有时候无法将人的长相与名字对应起来、忘记钥匙放哪里，或者不记得把车子停在哪里。很多时候，这些只是正常

正常老龄化对比如阿兹海默症这类严重记忆力问题

正常老龄化

偶尔做错决定

忘付每月账单

不记得今天星期几，但之后会想起来

有时候找不到正确的用字

东西偶尔放错地方，但回想后就能找到

严重的记忆力问题

判断力差，且经常做出错误决定

无法处理每月账单

忘记一年中的日期或时间

难以进行对话

东西位置放错，且无法重新回顾步骤

老龄化的征兆，不是太严重的问题。不过，若您担心自己或周遭亲友的记忆力明显变差，或健忘状况开始对日常生活造成影响，那么就非常建议您进行咨询。

失智的成因为何？

许多不同脑部疾病都可能造成失智（见第3页），最常见的原因是阿兹海默症。其他类型的失智包括血管型失智症（中风引起）、路易氏体失智症（名为“路易氏体” (Lewy bodies) 的显微蛋白质聚集体破坏脑部细胞引起），以及额颞叶型失智症（由于大脑额叶和颞叶进行性变性引起）。

您应留意的征兆

若您或亲友的健忘状况影响到日常生活，则应寻求医疗建议，在注意到以下情形时更应如此：¹

1. 健忘扰乱日常生活
2. 难以规划或解决问题
3. 难以完成家中、工作上或休闲时间的熟悉任务
4. 搞混时间或地点
5. 难以理解视觉图片或空间关系
6. 说话或写字时出现新的字句问题

7. 东西位置放错，且无法重新回顾步骤
8. 判断力下降或非常低落
9. 避不参加工作或社交活动
10. 情绪或个性转变

¹如需进一步了解阿兹海默症协会 (Alzheimer's Association) 的“阿兹海默症的10个早期征兆”，请造访 www.alz.org/10signs。

若我担心自己的记忆力，该怎么做？

若对自己的记忆力感到担忧，请咨询能够听取您的疑虑并安排日后测试的医生或医疗专业人士。您可能会被转诊，由老年医学、神经医学或精神医学专科医师为您进行准确诊断。

若担心周遭亲友的记忆力，请鼓励他们就医咨询。您可先温和地询问该亲友最近是否感觉哪里与往常不同或遇到困难。

除失智之外，请务必了解还有很多原因都会造成健忘。其中包括抑郁、感染、药物反应，以及维他命或甲状腺功能低下等可治疗之病况。越早寻求协助越好，这样一来可能有支持或治疗可提供协助。



失智症

这是描述超过100种记忆力、行为和思考受损之病况的总称。
以下是几种常见的失智症说明。

阿兹海默症

一种导致大脑细胞死亡的退化性疾病，造成大脑功能受损。占失智症案例50%到70%。

血管型失智症

大脑血液供应降低所导致，通常由中风引起。占失智症案例20%。

路易氏体失智症

因路易氏体蛋白质聚集体在神经细胞和涉及大脑记忆、思考和行动的部位中形成发展所导致。占失智症案例15%。

额颞叶型失智症

由于大脑主要影响个性、行为和语言之部分萎缩导致的一组障碍。占失智症案例5%。

帕金森氏症

一种影响行动的中枢神经系统之退化性疾病。占失智症案例5%。



及时准确的诊断为何如此重要？

无论健康状况如何，都请务必与家人和医师讨论出现健忘的可能性。这表示进行医疗照护事前规划，例如事前指示和提前做出重要的医疗照护选择。如此一来，若发生意外导致您无法做决定，院方和家属会尊重您的意愿与选择。沟通正是关键。保健服务提供者可提供协助。

以下罗列及早就诊的其中几项好处：

- 诊断可准确判断导致认知退化的可能原因。
- 经诊断有阿兹海默症导致的轻度认知功能障碍(MCI)后，可开始采取医疗措施，以尽可能长时间地保持现有认知功能。这些医疗措施包括控制血压和血糖、戒烟、有氧运动、心理活动以及社交互动。
- 早期诊断出阿兹海默症，可大幅提高参与临床试验的机会。
- 早期诊断可争取更多时间组成医疗和照护团队，提供充分支持。
- 早期诊断有助处理驾车等可能发生的安全隐忧。

- 早期诊断可提供情感和社交方面的益处，例如减少焦虑情绪，且可因为这些症状终于有具体诊断而感到宽慰。
- 早期诊断让人在仍有认知能力时做决定并了解可用选择，有时间规划未来。可对法律、财务和临终决定等事项进行规划。

阿兹海默协会特别报告：《早期诊断的益处》、2018年春/秋季《2018年阿兹海默症事实与数据报告》。

有哪些可用资源？

阿兹海默症协会的Aloha分会

阿兹海默症协会可为有任意一种失智征兆的人或其照护者提供相关信息、照护和支持。

以下服务为免费提供：

- 全天候服务热线，由失智照护专家提供咨询与支持。170多种语言的翻译服务。请致电1-800-272-3900 (TDD: 1-866-403-3073)
- 当地信息与转诊服务，包括多国语言信息与资源
- 为个人与家庭提供心理咨询
- 为照护者、社区和专业人士提供教育资源

- 照护者互助小组
- 安全计划，例如MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®
- TrialMatch®，此为临床研究配对服务
- 一整套数字化服务，包括在线训练和失智认证课程

电话：(800) 272-3900

网页：www.alz.org/hawaii

公共卫生护士(PHN)

PHN是州内各社区的注册护士(RN)。他们会通过案例管理服务协助年长人士安排照护，让他们尽可能长时间在家中安全生活。

- 记忆力照护导航员经训练可协助进行记忆力评估作业，并向失智症患者和其照护者转介资源。

联络您所在区域的PHN部门：

欧胡岛

东檀香山：(808) 733-9220

西檀香山：(808) 832-5757

欧胡岛中部：(808) 453-6190

欧胡岛西岸：(808) 675-0080

欧胡岛东岸：(808) 233-5450

邻岛

可爱岛：(808) 241-3387

茂宜岛：(808) 984-8260

摩洛凯岛：(808) 553-7880

拉奈岛：(808) 565-7114

东夏威夷岛：(808) 974-6025

西夏威夷岛：(808) 322-1500

夏威夷老龄化与残障资源中心(ADRC)

ADRC是各县的一站式服务中心，不论年龄、收入、残障程度都可获得信息与协助，并可转介至多种以人为本的长期照护服务与支持。

电话：(808) 643-ADRC

网页：www.hawaiiadrc.org

老年事务处（欧胡岛）：

电话：(808) 768-7700



夏威夷县老龄化办公室(HCOA)
电话：(808) 961-8600

可爱岛老年事务机构(KAEA)
电话：(808) 241-4470

茂宜县老龄化办公室(MCOA)
电话：(808) 270-7774

夏威夷阿兹海默症计划(HADI)—— 夏威夷大学老龄化中心

夏威夷阿兹海默症计划旨在增强专业人士和组织的能力，支持面临健忘或失智征兆的老年人和其照护者。

- 照护者训练计划研习班系面向健忘患者照护者的教育和技能建立计划，为期六周

- Positive Approach to Care™
(Teepa Snow方法)

电话: (808) 956-5001

网页: www.hawaii.edu/aging/hadi

太平洋调解中心(Mediation Center of the Pacific)—Kupuna Pono计划

涉及照护与老年人问题 (包括失智症) 的家庭咨询和调解服务。(仅限欧胡岛)

电话: (808) 521-6767

网页:

www.mediatehawaii.org/kupuna-pono/

Kokua Mau: 照护改善运动

州内的临终护理、止痛、姑息护理, 以及医疗照护事前规划教育和表格的相关信息 (事前指示和维持生命治疗医嘱(POLST))

电话: (808) 585-9977

网页: www.kokuamau.org

其他实用链接与国家资源

- 国家网站:
www.alzheimers.gov
- 国际失智症协会(Alzheimer's Disease International):
www.alz.co.uk
- 国家阿兹海默症与失智症资源中心(National Alzheimer's and Dementia Resource Center):
<http://nadrc.acl.gov>

- 阿兹海默症协会事实与数据 (Alzheimer's Association Facts & Figures):

www.alz.org/alzheimers_disease_facts_and_figures.asp

- 活出好人生: 有轻度认知功能障碍与早期失智征兆者的指南 (Living Well: A Guide for Persons with Mild Cognitive Impairment (MCI) & Early Dementia):

<https://www.actonalz.org/pdf/Living-Well.pdf>

- 年龄渐长的大脑健康(Brain Health as You Age):

<https://www.nia.nih.gov/health/brain-health-resource>

- 国家老龄化研究所(National Institute on Aging): 阿兹海默症与相关失智症(Alzheimer's Disease & Related Dementias):

<https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers>

- 美国失智症之友(Dementia Friends USA):

<https://dementiafriendsusa.org>

- ACT on Alzheimer's协会 (明尼苏达):

<http://www.actonalz.org>

- 《Pomai and Her Papa》——描写成长时亲友出现健忘现象的童书:

<http://manoa.hawaii.edu/hakupuna/pomai-and-her-papa/>



若感到担心，请致电您的医生。
越早寻求协助，您就能越早获得信息、建议与支持。



老龄化执行办公室 卫生部

服务绝不歧视： 我们的活动向所有人开放，不论种族、肤色、民族、语言、年龄、性别（包括性别认同或表达）、性取向、宗教信仰或残疾与否。请在出现问题后180天内联络老龄化执行办公室，地址：250 South Hotel Street, Suite 406, Honolulu, Hawai'i 96813，或致电(808) 586-0100；或联络我们的平权行动办公室，地址：P.O.Box 3378, Honolulu, Hawai'i 96801，或致电(808) 586-4614。

本出版品包含信息与一般建议，不应取代合格专业人士提供的个人化建议。阿兹海默症协会和夏威夷卫生部的夏威夷老龄化执行办公室对此用途所生事宜概不负责。我们竭力确保内容准确且为最新版本，但信息难免有变。

本手册是在2015年经©阿兹海默症学会(Alzheimer's Society)授权，于2019年更新并重新付印。

本出版品由老龄化行政管理局(AoA)、社区生活署(ACL)、美国卫生及公共服务部(DHHS)的合作协议（编号：90ADSG0003-01-02）所支持。即便为政府赞助计划，政府也鼓励获资助机构自由表达其发现内容与结论。因此，此处观点或意见不一定代表AoA、ACL或DHHS的官方政策。