

擔心 記憶衰退？



「那天發生的事
還歷歷在目，但我
怎麼也想不起來今天
早上做了什麼……」



老齡化執行辦公室
衛生部

Chinese (Traditional)

KING STUDIO



若

擔心自己或周遭親友的記憶衰退，本手冊可為您提供相關資訊。其可幫助您瞭解記憶為何會出現問題，以及向基礎護理醫師或醫生表達任何疑慮的重要性。

記憶衰退問題從何而來？

記憶力問題相當常見。很多人是隨著年歲漸長才注意到自己的記憶力變得不可靠。而壓力、抑鬱和某些生理疾病等諸多原因，都可能讓記憶力惡化，即便年歲較小者也一样。當然，有些人的記性本來就比其他人的差。不過，健忘現象有時可能是失智的早期徵兆。

何謂失智？

失智一詞泛指心智能力嚴重退化，足以干擾日常生活。阿茲海默症是最常見的一種失智。

失智並非特定疾病，而是一種概括說

明的詞彙，用來描述與記憶力或其他思考能力嚴重衰退相關的症狀，該等症狀足以降低人進行日常活動的能力。[阿茲海默症](#)就佔了案例中的60%到80%。[血管型失智症](#)則是第二常見的失智類型，這種病症會在中風後發生。

正常老齡化和嚴重的記憶力問題

每個人難免有記性不好的時候。有時候無法將人的長相與名字對應起來、忘記鑰匙放哪裡，或者不記得把車子停在哪裡。很多時候，這些只是正常老齡化的徵兆，不是太嚴重的問題。

正常老齡化對比如阿茲海默症這類嚴重記憶力問題

正常老齡化

偶爾做錯決定

忘付每月帳單

不記得今天星期幾，但之後會想起來

有時候找不到正確的用字

東西偶爾放錯地方，但回想後就能找到

嚴重的記憶力問題

判斷力差，且經常做出錯誤決定

無法處理每月帳單

忘記一年中的日期或時間

難以進行對話

東西位置放錯，且無法重新回顧步驟

不過，若您擔心自己或周遭親友的記憶力明顯變差，或健忘狀況開始對日常生活造成影響，那麼就非常建議您進行諮詢。

失智的成因為何？

許多不同腦部疾病都可能造成失智（見第3頁），最常見的原因是阿茲海默症。其他類型的失智包括血管型失智症（中風引起）、路易氏體失智症（名為「路易氏體」(Lewy bodies)的顯微蛋白質聚集體破壞腦部細胞引起），以及額顳葉型失智症（由於大腦額葉和顳葉進行性變性引起）。

您應留意的徵兆

若您或親友的健忘狀況影響到日常生活，則應尋求醫療建議，在注意到以下情形時更應如此：¹

1. 健忘擾亂日常生活
2. 難以規劃或解決問題
3. 難以完成家中、工作上或休閒時間的熟悉任務
4. 搞混時間或地點
5. 難以理解視覺圖片或空間關係
6. 說話或寫字時出現新的字句問題

7. 東西位置放錯，且無法重新回顧步驟
8. 判斷力下降或非常低落
9. 避不參加工作或社交活動
10. 情緒或個性轉變

¹如需進一步瞭解阿茲海默症協會 (Alzheimer's Association) 的「阿茲海默症的10個早期徵兆」，請造訪 www.alz.org/10signs。

若我擔心自己的記憶力，該怎麼做？

若對自己的記憶力感到擔憂，請諮詢能夠聽取您的疑慮並安排日後測試的醫生或醫療專業人士。您可能會被轉診，由老年醫學、神經醫學或精神醫學專科醫師為您進行準確診斷。

若擔心周遭親友的記憶力，請鼓勵他們就醫諮詢。您可先溫和地詢問該親友最近是否感覺哪裡與往常不同或遇到困難。

除失智之外，請務必瞭解還有很多原因都會造成健忘。其中包括抑鬱、感染、藥物反應，以及維他命或甲狀腺功能低下等可治療之病況。越早尋求協助越好，這樣一來可能有支援或治療可提供協助。



失智症

這是描述超過100種記憶力、行為和思考受損之病況的總稱。以下是幾種常見的失智症說明。

阿茲海默症

一種導致大腦細胞死亡的退化性疾病，造成大腦功能受損。佔失智症案例50%到70%。

血管型失智症

大腦血液供應降低所導致，通常由中風引起。佔失智症案例20%。

路易氏體失智症

因路易氏體蛋白質聚集體在神經細胞和涉及大腦記憶、思考和行動的部位中形成發展所導致。佔失智症案例15%。

額顳葉型失智症

由於大腦主要影響個性、行為和語言之部分萎縮導致的一組障礙。佔失智症案例5%。

帕金森氏症

一種影響行動的中樞神經系統之退化性疾病。佔失智症案例5%。



及時準確的診斷為何如此重要？

無論健康狀況如何，都請務必與家人和醫師討論出現健忘的可能性。這表示進行醫療照護事前規劃，例如事前指示和提前做出重要的醫療照護選擇。如此一來，若發生意外導致您無法做決定，院方和家屬會尊重您的意願與選擇。溝通正是關鍵。保健服務提供者可提供協助。

以下羅列及早就診的其中幾項好處：

- 診斷可準確判斷導致認知退化的可能原因。
- 經診斷有阿茲海默症導致的輕度認知功能障礙(MCI)後，可開始採取醫療措施，以儘可能長時間地保持現有認知功能。這些醫療措施包括控制血壓和血糖、戒菸、有氧運動、心理活動以及社交互動。
- 早期診斷出阿茲海默症，可大幅提高參與臨床試驗的機會。
- 早期診斷可爭取更多時間組成醫療和照護團隊，提供充分支援。

- 早期診斷有助處理駕車等可能發生的安全隱憂。
- 早期診斷可提供情感和社交方面的益處，例如減少焦慮情緒，且可因為這些症狀終於有具體診斷而感到寬慰。
- 早期診斷讓人在仍有認知能力時做決定並瞭解可用選擇，有時間規劃未來。可對法律、財務和臨終決定等事項進行規劃。

阿茲海默協會特別報告：《早期診斷的益處》、2018年春/秋季《2018年阿茲海默症事實與數據報告》。

有哪些可用資源？

阿茲海默症協會的Aloha分會

阿茲海默症協會可為有任意一種失智徵兆的人或其照護者提供相關資訊、照護和支援。

以下服務為免費提供：

- 全天候服務熱線，由失智照護專家提供諮詢與支援。170多種語言的翻譯服務。請致電1-800-272-3900 (TDD：1-866-403-3073)
- 當地資訊與轉診服務，包括多國語言資訊與資源
- 為個人與家庭提供心理諮詢

- 為照護者、社區和專業人士提供教育資源
- 照護者互助小組
- 安全計劃，例如MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®
- TrialMatch®，此為臨床研究配對服務
- 一整套數位化服務，包括線上訓練和失智認證課程

電話：(800) 272-3900

網頁：www.alz.org/hawaii

公共衛生護士(PHN)

PHN是州內各社區的註冊護士(RN)。他們會透過案例管理服務協助年長人士安排照護，讓他們儘可能長時間在家中安全生活。

- 記憶力照護導航員經訓練可協助進行記憶力評估作業，並向失智症患者和其照護者轉介資源。

聯絡您所在區域的PHN部門：

歐胡島

東檀香山：(808) 733-9220

西檀香山：(808) 832-5757

歐胡島中部：(808) 453-6190

歐胡島西岸：(808) 675-0080

歐胡島東岸：(808) 233-5450

鄰島

可愛島：(808) 241-3387

茂宜島：(808) 984-8260

摩洛凱島：(808) 553-7880

拉奈島：(808) 565-7114

東夏威夷島：(808) 974-6025

西夏威夷島：(808) 322-1500

夏威夷老齡化與殘障資源中心(ADRC)

ADRC是各縣的一站式服務中心，不論年齡、收入、殘障程度都可獲得資訊與協助，並可轉介至多種以人為本的長期照護服務與支援。

電話：(808) 643-ADRC

網頁：www.hawaiiadrc.org

老年事務處（歐胡島）：

電話：(808) 768-7700



夏威夷縣老齡化辦公室(HCOA)

電話：(808) 961-8600

可愛島老年事務機構(KAEA)

電話：(808) 241-4470

茂宜縣老齡化辦公室(MCOA)

電話：(808) 270-7774

**夏威夷阿茲海默症計劃(HADI)——
夏威夷大學老齡化中心**

夏威夷阿茲海默症計劃旨在增強專業人士和組織的能力，支援面臨健忘或失智徵兆的老年人和其照護者。

- 照護者訓練計劃研習班係面向健忘患者照護者的教育和技能建立計劃，為期六週

- Positive Approach to Care™
(Teepa Snow方法)

電話：(808) 956-5001

網頁：www.hawaii.edu/aging/hadi

太平洋調解中心(Mediation Center of the Pacific)-Kupuna Pono 計劃

涉及照護與老年人問題 (包括失智症) 的家庭諮詢和調解服務。(僅限歐胡島)

電話：(808) 521-6767

網頁：
www.mediatehawaii.org/kupuna-pono/

Kokua Mau：照護改善運動

州內的臨終護理、止痛、姑息護理，以及醫療照護事前規劃教育和表格的相關資訊 (事前指示和維持生命治療醫囑(POLST))

電話：(808) 585-9977

網頁：www.kokuamau.org

其他實用連結與國家資源

- 國家網站：
www.alzheimers.gov
- 國際失智症協會(Alzheimer's Disease International)：
www.alz.co.uk

- 國家阿茲海默症與失智症資源中心(National Alzheimer's and Dementia Resource Center)：

<http://nadrc.acl.gov>

- 阿茲海默症協會事實與數據(Alzheimer's Association Facts & Figures)：

www.alz.org/alzheimers_disease_facts_and_figures.asp

- 活出好人生：有輕度認知功能障礙與早期失智徵兆者的指南(Living Well: A Guide for Persons with Mild Cognitive Impairment (MCI) & Early Dementia)：

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

- 年齡漸長的大腦健康(Brain Health as You Age)：

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

- 國家老齡化研究所(National Institute on Aging)：阿茲海默症與相關失智症(Alzheimer's Disease & Related Dementias)：

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

- 美國失智症之友(Dementia Friends USA)：

<https://dementiafriendsusa.org>

- ACT on Alzheimer's協會 (明尼蘇達)：

<http://www.actonalz.org>

- 《Pomai and Her Papa》—描寫成長時親友出現健忘現象的童書：
<http://manoa.hawaii.edu/hakupuna/pomai-and-her-papa/>



若感到擔心，請致電您的醫生。
越早尋求協助，您就能越早獲得資訊、建議與支援。



老齡化執行辦公室 衛生部

服務絕不歧視：我們的活動向所有人開放，不論種族、膚色、民族、語言、年齡、性別（包括性別認同或表達）、性取向、宗教信仰或殘疾與否。請在出現問題後180天內聯絡老齡化執行辦公室，地址：250 South Hotel Street, Suite 406, Honolulu, Hawai'i 96813，或致電 (808) 586-0100；或聯絡我們的平權行動辦公室，地址：P.O.Box 3378, Honolulu, Hawai'i 96801，或致電(808) 586-4614。

本出版品包含資訊與一般建議，不應取代合格專業人士提供的個人化建議。阿茲海默症協會和夏威夷衛生部的夏威夷老齡化執行辦公室對此用途所生事宜概不負責。我們竭力確保內容準確且為最新版本，但資訊難免有變。

本手冊是在2015年經©阿茲海默症學會(Alzheimer's Society)授權，於2019年更新並重新付印。

本出版品由老齡化行政管理局(AoA)、社區生活署(ACL)、美國衛生及公共服務部(DHHS)的合作契約（編號：90ADSG0003-01-02）所支援。即便為政府贊助計劃，政府也鼓勵獲資助機構自由表達其發現內容與結論。因此，此處觀點或意見不一定代表AoA、ACL或DHHS的官方政策。