DementiaUK
Helping families face dementia

何為腦退化症？

腦退化症泛指影響大腦的一系列進行性疾病。大腦由神經細胞（神經元）組成，神經元之間透過傳遞訊息進行交流。腦退化症會損害大腦中的神經細胞，導致訊息無法有效傳遞，從而阻礙大腦正常運轉。

腦退化症有許多不同的類型、亞型和病因。最常見的四種是：

- 阿茲海默氏症
- 血管性腦退化症
- 額顳葉腦退化症
- 路易氏體腦退化症

患者可能同時患有多種類型的腦退化症 — 這被稱為混合性腦退化症。最常見的組合是阿茲海默症和血管性腦退化症。

腦退化症可以影響任何年齡的人，但 65 歲以上的人更常見，且年齡越大，患病風險就越大。然而，腦退化症並不是老化過程中正常或不可避免的一部分。

腦退化症也會影響年輕人。英國有超過 70,000 人患有早發性腦退化症，在 65 歲之前就出現症狀。有關早發性腦退化症的信息，請參閱第 14 頁的支援資源。

只有極少數腦退化症病例由於基因突變引起，例如：某些形式的額顳葉腦退化症、亨丁頓舞蹈症和罕見的阿茲海默症。然而，對大多數人來說，腦退化症並不會遺傳。有關遺傳性腦退化症的資訊，請參閱第 13 頁的支援資源。

腦退化症的症狀

每個人都會以自己獨特的方式經歷腦退化症，但其主要症狀包括：

健忘

患有腦退化症的人可能會：

- 難以記住新訊息
- 在熟悉的地方迷路
- 很難記住人或物品的名字
- 變得越來越健忘
- 常常把東西放錯地方

認知能力（即處理訊息的能力）

患有腦退化症的人可能會：

- 注意力難以集中，短期記憶力不好
- 時間和空間意識混亂，例如半夜起床去上班，即使自己已經退休
- 購物和付款時糾結於選擇商品
- 推理困難
- 不容易做決定

溝通
患有腦退化症的人可能會：

- 經常性自我重複
- 很難找到合適的詞語
- 讀、寫和計算能力差
- 會對社交失去興趣

很難跟上談話節奏或參與對話；所以，以前外向的人可能會變得更內向。他們的自信心也會受到影響。

情緒和行爲
患有腦退化症的人可能會出現性格、行為和情緒的變化，且可能會因自身所經歷的變化及其對生活的影響而產生焦慮和憂鬱。

某些腦退化症患者可能會感到不安，不停地來回走動，沒法安靜坐著；動作變遲緩或缺乏動力參加以往喜歡的活動。

腦退化症的類型

阿茲海默氏症

阿茲海默氏症是英國最常見的一種腦退化症。它由大腦中的蛋白質累積引起，會損害腦細胞傳遞訊息的能力。

在早期階段，阿茲海默症的症狀包括：

- 忘記最近發生的事件和對話
- 放錯物品或將其放在錯誤的地方
- 忘記人名、地名或東西的名稱
- 難以組織措辭
- 重複自己說過的話
- 情緒變化
- 變得孤僻
- 因為不熟悉的狀況或日常習慣的改變而感到不安

隨著阿茲海默症的進展，您可能會注意到：

- 精神混亂加劇
- 產生幻覺和妄想
- 出現睡眠障礙
- 語言表達困難日益加劇
- 空間意識困難，例如難以判斷速度和距離

最終，患者可能會經歷：

- 痛苦或攻擊性行為
- 吞嚥和進食困難
- 失禁
- 失語
- 行動不便
- 虛弱

藥物可能有助於改善症狀和減緩進展，但無法預防或治癒阿茲海默症，也不適合所有確診患者。有關阿茲海默症的更多資訊，請參閱第 13 頁的支援資源。

血管性腦退化症

血管性腦退化症是第二常見的腦退化症類型。它由大腦血液供應問題引起，通常誘因是中風或一系列被稱為短暫性腦缺血發作 (TIA) 的「小中風」。這會導致大腦局部細胞損傷。

由於短暫性腦缺血發作或嚴重中風而導致的病情變化往往很突然；患者的病情可能會穩定下來，然後再次惡化。雖然患者的症狀可能會在一段時間內趨於穩定，但大腦的損傷意味著大腦功能將無法像以前那樣正常運作，而且患者的病情會隨著時間的推移而惡化。

血管性腦退化症的症狀取決於大腦的哪個區域受到影響。最常見的一些表現包括：

- 注意力問題

- 短期記憶力差
- 日常活動能力出現困難
- 思維過程變慢
- 行為和性格的變化
- 難以解決問題、難以做出決定和規劃
- 情緒快速變化

有關血管性腦退化症的更多資訊，請參閱第 14 頁的支援資源。

額顳葉腦退化症

額顳葉腦退化症是一系列主要影響個性、行為、語言和言語的腦退化症的總稱。在早期階段，記憶力通常受到的影響較小。

額顳葉腦退化症在 45 至 65 歲的人中最為常見。它主要影響大腦的額葉和顳葉。

額葉與個性、決策、社會功能、解決問題、洞察力、同理心、動力和規劃能力有關。主要影響額葉的腦退化症可能是額葉腦退化症、行爲變異性額顳葉腦退化症或皮克氏病。

顳葉與言語、措辭、理解和語言能力有關。主要影響顳葉的腦退化症可能是語義型腦退化症或原發性進行性失語症（PPA）。

額顳葉腦退化症的早期症狀常被患者、家人和健康專家忽視或誤認為其他疾病。這可能會導致延誤診斷——有時甚至長達數年時間。有關額顳葉腦退化症的更多資訊，請參閱第 13 頁的支援資源。

路易氏體腦退化症

路易氏體腦退化症由大腦內的異常蛋白質團塊（稱為路易氏體）引起。它尤其會影響運動和思維，並可能導致幻覺、警覺性波動和睡眠障礙。

路易氏體腦退化症有兩種亞型。它們之間的差異在於某些症狀首次出現的時間。

路易氏體腦退化症：首發症狀包括思維、視覺和睡眠的變化。運動困難（運動症狀）可能同時出現或稍後出現。

帕金森氏腦退化症： 行動不便問題（稱為「帕金森氏症」症狀）通常在記憶力、注意力或思維改變之前出現。

並非所有帕金森氏症患者都會罹患腦退化症，但隨著時間的推移，風險會增加。帕金森氏症腦退化症的症狀包括：

- 跌倒
- 震顫（類似帕金森氏症）
- 吞嚥困難
- 走路拖著腳步
- 因激烈的梦境/噩梦而導致睡眠中断
- 幻覺：幻視（看到不存在的東西）和幻聽（聽到不存在的聲音）

相比其他類型的腦退化症，路易氏體腦退化症對記憶的影響較小，但患者可能會發生突發性精神混亂，且每小時都會變化。有關路易氏體腦退化症的更多資訊，請參閱第 14 頁的支援資源。

其他形式的腦退化症

還有許多其他形式的腦退化症、或可能導致腦退化症的疾病，包括酒精性腦損傷（韋尼克腦病變、科爾薩科夫症候群和酒精性腦退化症）、後皮質萎縮和亨丁頓舞蹈症。第 13-14 頁的支援資源中，可找到有關這些資訊的連結。

獲得診斷

如果某人表現出與腦退化症相關的症狀，請務必儘快約診全科醫生。有些疾病的症狀與腦退化症相似，且可能可以治療，因此，全科醫生應該先針對這些疾病進行排查。其中包括：

- 感染
- 甲狀腺問題

- 譫妄（嚴重的精神錯亂，通常由感染或其他疾病引起）
- 循環系統疾病
- 停經
- 維生素 B12 缺乏症
- 睡眠呼吸中止症
- 壓力、焦慮和/或沮喪

首先，全科醫生將全面了解患者的病史和家族病史，並進行基本的身體檢查，包括測量心率和血壓。全科醫生會要求進行血液和/或尿液檢查，並可能要求進行其他檢查，如心電圖（心臟活動追蹤）、X 光檢查和/或腦部掃描，以查找任何潛在的身體疾病。

全科醫生還應進行一個簡短的記憶和認知測試，其中可能包括要求患者說出物體的名稱；記住並回憶訊息（例如地址）；並完成一個簡單的繪圖，例如鐘面。

如果排除了導致患者症狀的其他原因，全科醫生應該將患者轉診到記憶障礙服務中心/診所/專科醫生接受進一步評估。

若患者確診腦退化症，可能會被轉介接受額外的評估和支援，例如健康和社會照護專業人員以及志願組織，以接受進一步評估與幫助。醫療人員應向其告知專家建議及所在地區的支援服務。您也可以聯絡我們的腦退化症專家「Admiral Nurses」尋求支援和建議。請參閱第 13-14 頁的支援資源，了解具體聯絡方式以及有關診斷腦退化症及確診後應採取哪些做法的更多資訊。

輕度認知障礙

在記憶和認知方面有輕微問題的部分患者會被診斷為輕度認知障礙（MCI）——這種變化非常明顯，且足以被患者和周圍的人注意到，但又不會嚴重干擾日常生活。

輕度認知障礙本身並不是腦退化症的一種表現形式，但患有此病症的人將來更有可能被確診患有腦退化症，因此，應該記錄自己的症狀，如果發現變化，請向全科醫生請求復查。

有關 MCI 的更多資訊，請參閱第 14 頁的支援資源。

腦退化症可以預防嗎？

目前尚無已知的預防腦退化症的方法，但可以改變一些生活方式，以此延緩腦退化症或降低風險，例如：

- 均衡、健康的飲食

- 努力維持健康的體重；NHS 身體質量指數（BMI）計算器可作為參考 – 請參閱第 15 頁的支援資源
- 保持充分的水分攝入
- 吸煙者請停止吸煙
- 將酒精攝取量控制在建議範圍內
- 定期去看全科醫生，檢查血壓和膽固醇水平
- 保持身體活躍
- 如患有 2 型糖尿病，請遵循醫生的建議，以有效地控制病情並確保血糖水平得到控制
- 參與使用大腦不同部位的智力刺激活動，如散步、園藝、唱歌、藝術、音樂、運動、閱讀、拼圖或學習語言

支援資源

若您患有腦退化症或正在照顧腦退化症患者，歡迎造訪 **dementiauk.org/dementia-what-next**，註冊參加我們的免費線上課程「腦退化症：以後怎麼 辦？」

如需諮詢腦退化症專家 Admiral Nurse 專科護士，請撥打免費熱線 **0800 888 6678** （週一至週五上午 9 時至晚上 9 時，週六和週日上午 9 時至下午 5 時（12 月 25 日 除外）），或請發送電子郵件至 **helpline@dementiauk.org**

如願意，您可以預約在方便時與 Admiral Nurse 專科護士進行電話或視訊通話：請造訪 **dementiauk.org/book**

Dementia UK 資源

酒精性腦損傷

dementiauk.org/alcohol-related-brain-damage

阿茲海默氏症

dementiauk.org/alzheimers-disease

腦退化症診斷的情感影響

dementiauk.org/emotional-impact

額顳葉腦退化症

dementiauk.org/frontotemporal-dementia

遺傳性腦退化症

dementiauk.org/genetic-familial-forms-of-dementia

獲得腦退化症診斷

dementiauk.org/getting-a-diagnosis-of-dementia

獲得早發性腦退化症的診斷
- dementiauk.org/young-onset-dementia-getting-a-diagnosis

亨丁頓舞蹈症
- dementiauk.org/huntingtons-disease

路易氏體腦退化症
- dementiauk.org/dementia-with-lewy-bodies

輕度認知障礙
- dementiauk.org/what-is-mild-cognitive-impairment

腦退化症確診後的後續步驟
- dementiauk.org/after-a-diagnosis

確診早發性腦退化症後的後續步驟
- dementiauk.org/young-onset-dementia-next-steps

帕金森氏症
- dementiauk.org/parkinsons

後皮質萎縮
- dementiauk.org/posterior-cortical-atrophy

腦退化症檢查
- dementiauk.org/tests-for-dementia-and-alzheimers

血管性腦退化症
- dementiauk.org/vascular-dementia

早發性腦退化症
- dementiauk.org/young-onset-dementia

其他資源

BMI 計算器

- nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator

Drinkaware 酒精建議

- drinkaware.co.uk

亨廷頓舞蹈症協會

- hda.org.uk

路易小體協會

- lewybody.org

NHS 戒菸建議

- nhs.uk/better-health/quit-smoking

英國帕金森協會

- parkinsons.org.uk

罕見腦退化症患者支援

- raredementiasupport.org

若要與腦退化症專家 Admiral Nurse 專科護士討論腦退化症，

請聯絡我們的幫助熱線：

0800 888 6678 或 **helpline@dementiauk.org**

預約線上諮詢：

dementiauk.org/book

我們的慈善機構完全依靠捐款來資助我們改變生活的偉大事業。如果您願意捐款幫助我們支援更多家庭：

- 請致電 **0300 365 5500**
- 造訪 **dementiauk.org/donate**
- 掃描二維碼

謝謝。

DementiaUK

Helping families face dementia

dementiauk.org • **info@dementiauk.org**

出版日期：2025 年 4 月。審核日期：2025 年 4 月。 © Dementia UK 2025

Dementia UK, 7th Floor, One Aldgate, London EC3N 1RE

Dementia UK 是一家注冊於英格蘭、威爾士（1039404）和蘇格蘭（SC 047429）的慈善機構。

DUKC01_Chinese traditional