



DementiaUK

Helping families face dementia

何为退智症？

‘What is dementia?’

Simplified Chinese

何为退智症？

退智症是一系列影响大脑功能的进行性疾病的总称。

大脑由神经细胞（神经元）组成；它们通过发送信息相互交流。退智症会损害大脑中的神经细胞，使其无法有效地发送信息，从而妨碍大脑正常运行。

退智症有 200 多种亚型和病因，但最常见的亚型和病因可分为四种：阿尔茨海默症、血管性退智症、额颞叶退智症和路易体退智症（我们稍后会了解到相关内容）。退智症有可能并非仅限于一种，而可能是两种。最常见的病症是阿尔茨海默氏症和血管性退智症的组合，称为混合性退智症。

退智症可能会影响任何年龄的人，但更常见的确诊患者是 65 岁以上的人群。65 岁之前患上退智症的患者所患症状称为早发性退智症。

英国有超过 85 万退智症患者；预计到 2021 年，这一数字将上升到 100 多万。

退智症的症状

不管是诊断出哪种类型的退智症，也无论大脑哪个部分受到影响，每个人经历退智症的方式都是独一无二的。

退智症的症状可能包括：

记忆问题

退智症患者可能无法记住新的信息。他们可能会在之前熟悉的地方迷路，并可能很难想起各种名字。亲人可能会发现，该患者看起来越来越健忘，并经常将东西放错地

认知能力, 例如, 处理信息的能力

退智症患者可能很难记住时间和地点, 例如, 即使他们退休了, 他们也会在半夜起床要去上班。此外, 他们的注意力也可能会受到影响。在购物选择商品及结账付款的时候, 他们都可能会遇到困难。对于某些患者, 他们的推理和决策能力也可能会受到影响。某些患者可能会感到焦躁不安, 并且宁愿不停走动, 也不愿意坐着不动; 其他患者可能不愿意参加他们之前喜欢的活动。



沟通

退智症患者可能会经常重复说话，或很难找到适当的词语。阅读和书写可能会变得极具挑战性。他们可能会经历性格和行为变化、情绪波动、焦虑和抑郁等问题。他们可能会对与他人交往失去兴趣。他们可能很难听懂和参与谈话，并对此感到厌倦，因此，许多之前外向的人都可能会变得更安静、更内向。他们的自信可能会受到影响。

退智症的类型

最常见的退智症类型包括：

阿尔茨海默氏症

阿尔茨海默氏症是英国境内最常见的退智症类型。这是一种因大脑结构变化而导致的身体病症。其病因是由于蛋白质沉积，导致“斑块”和“缠结”，脑细胞传输信息能力受损，并最终导致脑细胞死亡。阿尔茨海默氏症的症状通常会随着时间的推移而逐渐发展，并可能会影响注意力、记忆力、沟通能力、找词能力以及阅读、写作、算术、计划和方向感等技能。

现有的药物可有助于减缓病情发展，但不能预防或治愈阿尔茨海默氏症。

血管性退智症

血管性退智症是第二种最常见的退智症类型。其由脑细胞供血问题引起，通常是由中风或一系列小中风引起，也被称为短暂性大脑缺血发作（TIA），会导致大脑局部细胞损伤。

在病情达到高峰之前，通常会发生由于 TIA 或较大型的中风而引发的

病情突然变化。但是，所造成的伤害通常意味着，该人员的功能无法与之前一样正常运转了。

额颞叶退智症

额颞叶退智症是一种进行性疾病，这意味着，其症状会随着时间的推移而恶化。这种疾病通常会影响 45 至 65 岁的人，但患者年龄可能会更大。受影响最大的大脑区域包括：

- 对人格、社会功能、决策、解决问题、洞察力、同理心、动机和计划等功能至关重要的额叶。主要影响额叶的退智症可称为额叶退智症、行为变异额颞叶退智症或匹克氏病
- 颞叶对语言、找词、理解和语言能力有着重要作用。海马体（对记忆形成至关重要）也位于颞叶内。主要影响颞叶的退智症可称为语义性退智症或原发性进行性失语症

额颞叶退智症通常在患者出现症状和体征四至五年之后才会被识别和诊断，因为其早期症状通常会被患者、其家人和卫生专业人员忽略或错误诊断。

路易体退智症

路易体退智症是一种进行性疾病，这意味着，其症状会随着时间的推移而恶化。其通常会影响运动和行动控制功能。路易体退智症患者可能会：

- 易于跌倒
- 颤抖（类似帕金森症）
- 吞咽有困难
- 走路时拖着脚
- 睡眠模式会因剧烈的梦/噩梦而被打乱
- 因神经细胞损伤而产生幻听或幻视

何为退智症？

与其他类型的退智症相比，记忆力受到的影响往往较小，但患者可能会突然感到困惑，并且，这种困惑每小时都会发生变化。

退智症诊断

如果有人表现出与退智症相关的症状，务必尽快去看家庭医生。有些症状可能看起来像退智症，因为它们影响患者的记忆、注意力或行为，但如果尽早处治，完全可以治好。这些症状包括：感染、甲状腺问题、精神错乱、意识混乱、与血液循环有关的血管问题、缺乏维生素B12、睡眠窒息症、压力、焦虑和抑郁症。

如需确诊是否存在退智症，家庭医生将记录患者的医疗病史和家庭病史，并通过以下方式对他们进行心理健康和认知方面的筛查：提问、测试注意力、短期记忆、情绪和行为变化。

然后，家庭医生可能会要求进行血液检查、核磁共振或 CT 扫描，以检查大脑结构，或者要求进行胸部 X 光检查，以检查胸部状况。

他们也可能将患者转介至记忆服务中心/诊所，或转介至某个专家，以进一步调查及评估。

如果确诊为退智症，家庭医生应确保患者及其家人了解其所在地区的所有专业建议和支持服务，并向他们推荐可能有进一步的评估和治疗。这些支持可以来自一系列组织，包括卫生和社会保健专业人员、慈善机构和志愿部门。

您可以致电联系 **Admiral Nurses** 或发送电子邮件，以获得专业支持和建议。请致电 **0800 888 6678** 或发送电邮至：

helpline@dementiauk.org

哪些人会患上退智症？能否预防退智症？

约 10% 的年轻退智症患者可能由基因突变而引起，例如，某些形式的额颞叶退智症、亨廷顿舞蹈症和罕见的阿尔茨海默氏症。

然而，普遍认为，大多数老年退智症都并非遗传；并且，最近的研究表明，

我们可以通过改变生活方式来延缓或预防退智症。保持心脏健康的事情也可保持大脑健康。因此，保持平衡健康的饮食，保持充足水分，不吸烟，避免酗酒，定期去看家庭医生，控制好胆固醇和血压。如果已诊断患有二型糖尿病，则需要按照医生的任何建议有效控制病情，并确保控制好血糖水平。

通过不同的活动保持身体活跃和精神刺激，这样就可以经常使用大脑的不同部分。例如，散步、园艺、唱歌、艺术、音乐、阅读以及其他爱好和兴趣都属于有帮助的活动。

尽管目前还没有令人信服的研究表明拼图可帮助改善大脑健康，然而，学习另一种语言可帮助大脑不同部分保持刺激，从而增强认知功能。



这本宣传册中的信息由老年退智症专家 **Admiral Nurses** 编写和审校。

我们一直在寻求改善我们的资源，为患有退智症的家庭提供最相关的支持。如果您对我们的任何传单有任何反馈，请发送电子邮件至：**feedback@dementiauk.org**

我们不接受政府资助，仅依靠自愿捐款，包括赠予和遗嘱。如希望了解如何支持 **Dementia UK** 的更多信息，请访问 www.dementiauk.org/donate 或致电 **0300 365 5500**。

发表日期：2018 年 6 月

审查日期：2020 年 6 月

© Dementia UK 2019



如果您正在照顾退智症患者，或者，
如果您有任何其他疑问或问题，
请致电联系 **Admiral** 护士或发送电子邮件，以获得专业支持和建议。

请致电 **0800 888 6678** 或发送电邮至：**helpline@dementiauk.org**

星期一至星期五，上午 9 点至晚上 9 点

星期六至星期日，上午 9 点至下午 5 点

www.dementiauk.org • info@dementiauk.org