DementiaUK
Helping families face dementia

脑退化症是什么?

脑退化症是影响大脑的一系列进行性疾病的总称。大脑由通过发送信息相互沟通的神经细胞（神经元）组成。脑退化症会损害这些神经细胞，导致无法有效地发送信息，妨碍大脑正常工作。

脑退化症有许多不同的类型、亚型和病因。
最常见的四种包括：

- 阿尔茨海默病
- 血管性脑退化症
- 额颞叶脑退化症
- 路易体脑退化症

患者有可能同时患有多种类型的脑退化症——这种情况称为混合性脑退化症。最常见的组合是阿尔茨海默病和血管性脑退化症。

脑退化症可以影响任何年龄的人，但在 65 岁以上的人群中更为常见，并且，年龄越大，患病风险就越高。然而，脑退化症并不是衰老过程中正常或不可避免的一部分。

脑退化症也会影响更年轻的人群。英国有超过 70,000 人患有早发性脑退化症，在 65 岁之前就出现相关症状。有关早发性脑退化症的信息，请参阅第 14 页的支持资料来源。

极少数脑退化症病例由于基因突变引起，例如：某些形式的额颞叶脑退化症、亨廷顿氏病和罕见的阿尔茨海默氏病。然而，对于大多数人来说，脑退化症并非遗传疾病。有关遗传性脑退化症的信息，请参阅第 13 页的支持资料来源。

脑退化症的症状

每个人都会以自己独特的方式经历脑退化症，但主要症状包括:

记忆力问题

患有脑退化症的人可能会:

- 无法记住新的信息
- 在熟悉的地方迷路
- 很难记住人和事物的名字
- 变得越来越健忘
- 经常把东西放错地方

认知能 (信息处理能力)

患有脑退化症的人可能会:

- 存在注意力和短期记忆力困难

- 难以理解时间和地点，例如：半夜起床去上班，即使他们已经退休
- 购物和付款时难以选择商品
- 很难进行推理
- 做决定时有困难

沟通

患有脑退化症的人可能会：

- 经常自我重复
- 很难找到合适的词语
- 难以进行阅读、写作和计算
- 失去与他人交往的兴趣

他们倾听和参与谈话可能会变得困难，因此以前外向的人可能会变得更内向。他们的自信也可能受到影响。

情绪和行为

患有脑退化症的人可能会出现性格、行为和情绪的变化，并且可能会因他们所经历的变化及其对生活的影响而产生焦虑和抑郁等情绪。

部分脑退化症患者可能会感到不安，宁愿不断移动，也不愿坐着不动；其他人可能行动迟缓、或缺少参加他们曾经喜欢活动的动力。

脑退化症的类型

阿尔茨海默病

阿尔茨海默病是英国最常见类型的脑退化症。该疾病由大脑中蛋白质的积累引起，会损害脑细胞传递信息的能力。

在早期阶段，阿尔茨海默病的症状包括：

- 忘记最近发生的事件和对话
- 放错物品或将其放在错误的地方
- 忘记人名、地名或物体的名称
- 难以找到合适的词语
- 自我重复
- 情绪变化
- 变得孤僻
- 在不熟悉的环境或日常习惯发生变化时感到不安

随着阿尔茨海默病的进展，您可能会注意到：

- 日益加剧的困惑
- 幻觉和妄想
- 睡眠障碍
- 日益增加的言语和语言问题
- 空间意识困难，例如难以判断速度和距离

最终，患者可能会经历：

- 痛苦或攻击性行为
- 吞咽和进食困难
- 失禁
- 失语
- 行动不便问题
- 虚弱

目前可用的药物可能有助于改善症状和减缓进展，但不能预防或治愈阿尔茨海默病，也并不适合所有被诊断出患有该疾病的患者。有关阿尔茨海默病的更多信息，请参阅第 13 页的支持资料来源。

血管性脑退化症

血管性脑退化症是第二种常见的脑退化症。其由大脑血液供应问题引起，通常由于中风或一系列被称为短暂性脑缺血发作（TIA）的“小中风”所致。这种情况会导致大脑局部细胞损伤。

由于短暂性脑缺血发作（TIA）或更严重的中风，患者的病情变化往往很突然；其病情可能会稳定下来，但随后又会恶化。虽然患者的症状可能会在一段时间内趋于稳定，但大脑的损伤意味着其功能无法恢复到患病前的状态，而且他们的病情会随着时间的推移而恶化。

血管性脑退化症的症状取决于大脑的哪个区域受到影响。最常见的一些症状包括：

- 注意力问题
- 短期记忆力变差
- 日常生活技能困难
- 思维过程变慢
- 行为和性格的变化
- 难以解决问题，难以制定决策和计划
- 情绪快速变化

有关血管性脑退化症的更多信息，请参阅第 14 页的支持资料来源。

额颞叶脑退化症

额颞叶脑退化症是一系列主要影响个性、行为、语言和言语的脑退化症的总称。在早期阶段，记忆力通常受到较小的影响。

额颞叶脑退化症在 45 至 65 岁的人群中最为常见。其主要影响大脑的额叶和颞叶。

额叶与个性、决策、社会功能、解决问题、洞察力、同理心、动力和规划能力有关。主要影响额叶的脑退化症可称为额叶脑退化症、行为变异性额颞叶脑退化症或皮克氏病。

颞叶与言语、词汇查找、理解和语言能力有关。主要影响颞叶的脑退化症可称为语义脑退化症或原发性进行性失语症（PPA）。

额颞叶脑退化症的早期症状常常会被患者本身、其家人和健康专家忽视或误认为是其他疾病。这可能会导致诊断延迟——有时甚至长达数年时间。有关额颞叶脑退化症的更多信息，请参阅第 13 页的支持资料来源。

路易体脑退化症

路易体脑退化症由大脑内的异常蛋白质团块（称为路易体）引起。其尤其影响运动和思维，并可能会导致幻觉、警觉性的波动和睡眠障碍。

路易体脑退化症有两种亚型。它们之间的区别在于某些症状首次出现的时间。

路易体脑退化症：首发症状包括思维、视觉和睡眠的变化。运动困难（运动症状）可能同时或稍后出现。

帕金森病脑退化症： 行动不便问题（称为帕金森病症状）通常会在记忆力、注意力或思维发生变化之前出现。

并非所有帕金森病患者都会患上脑退化症，但随着时间的推移，其风险会增加。帕金森病脑退化症的症状包括：

- 跌倒
- 震颤（类似帕金森病）
- 吞咽困难
- 拖步行走
- 由于强烈的梦/噩梦而导致睡眠中断
- 幻觉：视觉幻觉（看到不存在的东西）和听觉幻觉（听到不存在的声音）

与其他类型的脑退化症相比，路易体脑退化症患者的记忆力通常受到的影响较小，但可能会出现突然的意识模糊，这种意识模糊每小时都会发生变化。有关路易体脑退化症的更多信息，请参阅第 14 页的支持资料来源。

其他形式的脑退化症

还有许多其他形式的脑退化症、或可能导致脑退化症的疾病，包括酒精相关脑损伤（韦尼克脑病、科尔萨科夫综合征和酒精性脑退化症）、后皮质萎缩和亨廷顿氏病。您可以在第 13-14 页的支持资料来源中找到有关这些信息的链接。

获得诊断

如果有人表现出脑退化症症状，务必尽快去看全科医生。有些疾病的症状与脑退化症相似，但可能有治愈方法，因此，全科医生应首先对这些病症进行排查。具体包括：

- 感染
- 甲状腺问题

- 谵妄（严重的精神错乱，通常由感染或其他疾病引起）
- 循环问题
- 绝经
- 维生素 B12 缺乏症
- 睡眠呼吸暂停
- 压力、焦虑和/或沮丧

首先，患者的全科医生将全面了解患者的病史和家族病史，并进行基本的身体检查，包括测量心率和血压。他们应当安排验血和/或验尿，并可能要求进行其他检查，如心电图（心脏活动追踪）、X 光检查和/或进行脑部扫描，以查找任何潜在的身体疾病。

全科医生还应该进行一个简短的记忆和认知能力测试，其中可能包括要求患者说出物体的名称；记住和回忆信息（例如地址）；并完成一个简单的绘画，例如钟面。

如果排除了该患者症状的其他病因，全科医生应将其转诊至记忆服务中心/诊所/专科医生，以接受进一步评估。

如果患者被诊断患有脑退化症，则可能会被转介接受额外的评估和支持，例如，来自医疗保健和社会护理专业人员以及志愿组织的评估和支持。他们应当被告知其所在地区有哪些专业咨询和援助服务。您还可以联系我们的脑退化症专家 Admiral Nurses，以寻求支持和建议。请参阅第 13-14 页的支持资料来源，了解他们的联系方式以及有关脑退化症诊断以及确诊后的后续步骤等更多信息。

轻度认知障碍

部分在记忆和认知方面有轻微问题的患者会被诊断为轻度认知障碍（MCI）——这种变化非常明显，足以被患者和周围的人注意到，但不会严重干扰日常生活。

MCI 本身并非脑退化症的一种形式，但患有 MCI 的患者将来更有可能被确诊患上脑退化症，因此他们应该记录自己的症状，如果发现变化，就向全科医生提出复查请求。

有关 MCI 的更多信息，请参阅第 14 页的支持资料来源。

脑退化症是否可以预防?

目前尚无已知的预防脑退化症的方法，但您可以改变一些生活方式，以此延缓脑退化症或降低风险，例如:

- 保持均衡、健康的饮食
- 保持健康体重；NHS 身体质量指数（BMI）计算器可供参考 – 请参阅第 15 页的支持资料来源
- 保持水分摄入
- 如果可以，请停止吸烟
- 将酒精摄入量保持在建议的范围内
- 定期去看全科医生，检查血压和胆固醇水平
- 保持身体健康、活力充沛
- 如果您患有 2 型糖尿病，请遵循医生向您提供的任何建议，以有效控制病情并确保您的血糖水平得到控制
- 参加使用大脑不同部位的智力刺激活动，如散步、园艺、唱歌、艺术、音乐、运动、阅读、拼图或学习语言

支持资料来源

如果您也患有脑退化症，或正在照顾脑退化症患者，请访问 **dementiauk.org/dementia-what-next**，并注册参加我们的免费在线课程《脑退化症：以后怎么办？》

如需通过我们的免费帮助热线咨询脑退化症专家 Admiral Nurses 专科护士，请致电 **0800 888 6678**（周一至周五上午 9 点至晚上 9 点，周六和周日上午 9 点至下午 5 点（12 月 25 日休息），或请发送电子邮件至 **helpline@dementiauk.org**

如果您愿意，您可以预约在您方便的时间与 Admiral Nurses 护士进行电话或视频通话：
请访问 **dementiauk.org/book**

Dementia UK 资源

酒精相关的脑损伤

dementiauk.org/alcohol-related-brain-damage

阿尔茨海默病

dementiauk.org/alzheimers-disease

脑退化症诊断的情感影响

dementiauk.org/emotional-impact

额颞叶脑退化症

dementiauk.org/frontotemporal-dementia

遗传性脑退化症

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

诊断脑退化症

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

获得早发性脑退化症的诊断
dementiauk.org/young-onset-dementia-getting-a-diagnosis

亨廷顿氏病
dementiauk.org/huntingtons-disease

路易体脑退化症
dementiauk.org/dementia-with-lewy-bodies

轻度认知障碍
dementiauk.org/what-is-mild-cognitive-impairment

脑退化症确诊后的后续步骤
dementiauk.org/after-a-diagnosis

确诊早发性脑退化症后的后续步骤
dementiauk.org/young-onset-dementia-next-steps

帕金森氏症
dementiauk.org/parkinsons

后皮质萎缩
dementiauk.org/posterior-cortical-atrophy

脑退化症检查
dementiauk.org/tests-for-dementia-and-alzheimers

血管性脑退化症
dementiauk.org/vascular-dementia

早发性脑退化症科
dementiauk.org/young-onset-dementia

其他资源

BMI 计算器

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

Drinkaware 酒精建议

- drinkaware.co.uk

亨廷顿舞蹈症协会

- hda.org.uk

路易体脑退化症协会

- lewybody.org

NHS 戒烟建议

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

英国帕金森协会

- parkinsons.org.uk

罕见脑退化症支持

- raredementiasupport.org

如果您需要与脑退化症专家 Admiral Nurses 专科护士讨论脑退化症任何方面的问题，

请联系我们的帮助热线：

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

预约线上咨询：

dementiauk.org/book

我们的慈善机构完全依靠捐款来资助我们改变生活的事业。如果您愿意捐款帮助我们支持更多家庭：

- 致电 **0300 365 5500**
- 访问 **dementiauk.org/donate**
- 扫描二维码

谢谢。

DementiaUK

Helping families face dementia

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

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

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

Dementia UK 是英格兰和威尔士（1039404）和苏格兰（SC 047429）注册的慈善机构。

DUKC01_Chinese simplified