



DementiaUK

Helping families face dementia

何為退智症？

What is dementia?

Traditional Chinese

何為退智症？

退智症是一系列影響大腦功能的進行性疾病的總稱。

大腦是神經細胞（神經元）組成；它們透過發送訊息相互交流。退智症會損害大腦中的神經細胞，使其無法有效地發送訊息，從而妨礙大腦正常運行。

退智症有 200 多種亞型和病因，但最常見的亞型和病因可分為四種：阿爾茨海默氏病、血管性退智症、額顳葉退智症和路易體退智症（我們稍後會瞭解到相關內容）。退智症有可能並非僅限於一種，而可能是兩種。最常見的病症是阿爾茨海默氏症和血管性退智症的組合，稱為混合性退智症。

退智症可能會影響任何年齡的人，但更常見確診患者是 65 歲以上的人。65 歲之前患上退智症的患者所患症狀稱為早發性退智症。

英國有超過 85 萬退智症患者；預計到 2021 年，這個數字將上升到 100 多萬。

退智症的症狀

無論所診斷出何種退智症類型，也無論大腦哪個部分受到影響，每個人經歷退智症的方式都獨一無二。

退智症的症狀可能包括：

記憶問題

退智症患者可能無法記住新的資訊。他們可能會在之前熟悉的地方迷路，並可能很難想起各種名字。親人可能會發現，該患者看起來越來越健忘，並經常性將東西放錯地方。

認知能力, 例如, 處理資訊的能力

退智症 患者可能很難記住時間和地點, 例如, 即使他們退休了, 他們也會在半夜起床要去上班。此外, 他們的注意力也可能會受到影響。在購物選擇商品及結賬付款的時候, 他們都可能會遇到困難。對於某些患者, 他們的推理和決策能力也可能會受到影響。某些患者可能會感到焦躁不安, 並且寧願不停前行, 也不願意坐著不動; 其他患者可能不願意參加他們之前喜歡的活動。



何為退智症？

溝通

退智症 患者可能會經常重複說話，或很難找到適當的詞語。閱讀和書寫可能會變得極具挑戰性。他們可能會經歷性格和行為變化、情緒波動、焦慮和抑鬱等問題。他們可能會對與他人交往失去興趣。他們可能很難聽懂和參與談話，並對此感到厭倦，因此，許多之前外向的人都可能會變得更安靜、更內向。他們的自信可能會受到影響。

退智症的類型

最常見的 退智症類型包括：

阿爾茨海默氏症

阿爾茨海默氏症是英國境內最常見的 退智症類型。這是一種因大腦結構變化而導致的身體病症。其病因是由於蛋白質積累，導致「斑塊」和「纏結」，腦細胞傳輸訊息能力受損，並最終導致腦細胞死亡。阿爾茨海默氏症的症狀通常會隨著時間的推移而逐漸發展，並可能會影響注意力、記憶力、溝通能力、找詞能力以及閱讀、寫作、算術、計劃和方向感等技能。

現有的藥物可有助於減緩病情發展，但不能預防或治癒阿爾茨海默氏症。

血管性 退智症

血管性 退智症是第二種最常見的 退智症 類型。其由腦細胞供血問題引起，通常是由中風或一系列小中風引起，也被稱為短暫性大腦缺血發作（TIA），會導致大腦局部細胞損傷。

在病情達到高峰之前，通常會發生由於 TIA 或較大型的中風而引發的病情突然變化。但是，所造成的傷害通常意味著，該人員的功能無法與之前一樣正常運轉了。

額顳葉 退智症

額顳葉 退智症是一種進行性疾病，這意味著，其症狀會隨著時間的推移而惡化。這種疾病通常會影響 45 至 65 歲的人，但患者年齡可能會更大。受影響最大的大腦區域包括：

- 對人格、社會功能、決策、解決問題、洞察力、同理心、動機和計劃等功能至關重要的額葉。主要影響額葉的 退智症可稱為額葉退智症、行為變異額顳葉 退智症或匹克氏病
- 顳葉對語言、找詞、理解和語言能力有著重要作用。海馬體（對記憶形成至關重要）也位於顳葉內。主要影響顳葉的 退智症可稱為語義性 退智症或原發性進行性失語症

額顳葉 退智症 通常在患者出現症狀和體征四至五年之後才會被識別和診斷，因為其早期症狀通常會被患者、其家人和衛生專業人員忽略或錯誤診斷。

路易體 退智症

路易體 退智症 是一種進行性疾病，這意味著，其症狀會隨著時間的推移而惡化。其通常會影響運動和行動控制功能。路易體 退智症患者可能會：

- 易於跌倒
- 顫抖（類似帕金森症）
- 吞咽有困難
- 走路時拖著腳
- 睡眠模式會因劇烈的夢/噩夢而被打亂
- 因神經細胞損傷而產生視聽幻覺

與其他類型的 退智症 相比，記憶力受到的影響往往較小，但患者可能會突然感到困惑，並且，這種困惑每小時都會發生變化。

退智症診斷

如果有人表現出與 退智症 相關的症狀，務必儘快去看家庭醫生。有些症狀可能看起來像 退智症，因為它們影響患者的記憶、注意力或行為，但如果盡早處治，完全可以治好。這些症狀包括：感染、甲狀腺問題、精神錯亂、意識混亂、與血液循環有關的血管問題、缺乏維生素B12、睡眠窒息症、壓力、焦慮和抑鬱症。

如需確診是否存在 退智症，家庭醫生將記錄患者的醫療病史和家庭病史，並通過以下方式對他們進行心理健康和認知方面的篩查：提問、測試注意力、短期記憶、情緒和行為變化。

然後，家庭醫生可能會要求進行血液檢查、核磁共振或CT掃描，以檢查大腦結構，或者要求進行胸部X光檢查，以檢查胸部狀況。

他們也可能會將患者轉介至記憶服務中心/診所，或轉介至某個專家，以進一步調查及評估。

如果確診為 退智症，家庭醫生應確保患者及其家人瞭解其所在地區的所有專業建議和支援服務，並向他們推薦可能有幫助的進一步評估和治療。這些支援可以來自一系列組織，包括衛生和社會保健專業人員、慈善機構和志願部門。

您可以致電聯繫 Admiral Nurses 或發送電子郵件，以獲得專業支援和建議。請致電 **0800 888 6678** 或發送電郵至：**helpline@dementiauk.org**

哪些人會患上 退智症？能否預防 退智症？

約 10% 的年輕 退智症 患者可能由基因突變而引起，例如，某些形式的額顳葉 退智症、亨廷頓舞蹈症和罕見的阿爾茨海默氏症。

然而，一般認為，大多數老年 退智症 都並非遺傳；並且，最近的研究

表明，我們可以透過改變生活方式來延緩或預防 退智症。任何了保持心臟健康的事物，也可保持大腦健康。因此，保持 平衡 健康的飲食，保持充足水分，不吸煙，避免過度酗酒，定期去看家庭醫生，控制好膽固醇和血壓。如果已診斷患有二型糖尿病，則需要按照醫生的任何建議有效控制病情，並確保控制好血糖水準。

透過不同的活動保持身體活躍和精神刺激，這樣就可以經常使用大腦的不同部分。例如，散步、園藝、唱歌、藝術、音樂、閱讀以及其他愛好和興趣都屬於有幫助的活動。

儘管目前還沒有令人信服的研究表明猜謎遊戲可幫助改善大腦健康，然而，學習另一種語言可幫助大腦不同部分保持刺激，從而增強認知功能。



這本宣傳冊中的資訊由老年 退智症 專家 Admiral Nurses 編寫和審校。

我們一直在尋求改善我們的資源, 為患有 退智症 的家庭提供最相關的支援。如果您對我們的任何傳單有任何回饋, 請發送電子郵件至: feedback@dementiauk.org

我們不接受政府資助, 僅依靠自願捐款, 包括贈予和遺囑。如希望瞭解如何支援 Dementia UK 的更多資訊, 請造訪 www.dementiauk.org/donate 或致電 0300 365 5500。

發表日期: 2018 年 6 月

審查日期: 2020 年 6 月

© Dementia UK 2018



如果您正在照顧 退智症 患者, 或者, 如果您有任何其他疑問或問題, 請致電聯繫 Admiral 護士或發送電子郵件, 以獲得專業支援和建議。

請致電 0800 888 6678 或發送電郵至: helpline@dementiauk.org

星期一至星期五, 上午 9 點至晚上 9 點

星期六至星期日, 上午 9 點至下午 5 點

www.dementiauk.org • info@dementiauk.org