

年老和遺傳

這兩個危險因素是我們無法控制的：年老和遺傳。

年老：

腦退化症並不是年華老去的正常情況，但年齡無疑是阿茲海默症和其他腦退化症的最大危險因素。我們都知道年紀大了，身體（包括腦部）自我修復的功能會被削弱，許多心血管的風險因素也會隨著年齡而增加，例如高血壓、心臟病和高膽固醇。

年過 65 歲後，患上阿茲海默症的風險大約每五年便增加一倍。腦退化症也會影響 65 歲以下的人士，有些人可能 40 至 50 多歲左右就出現腦退化症問題，我們稱這為年輕型腦退化症的腦退化症。

遺傳因素：

遺傳對阿茲海默症的影響是不可置疑的。然而，只有少數的病例顯示，引發遺傳性阿茲海默症是與某些特定的基因有關。有致病風險的基因雖然會提高發病的機會，但沒有證據確實它一定會發生。

更多的參考資訊：

- www.alzheimer.ca/brainhealth
- 加拿大阿茲海默症協會為患者和照顧者編訂的小冊子：*Heads Up for Healthier Living* (刻不容緩促進身體健康)
- 加拿大標準協會 (Canadian Standards Association, 簡稱 CSA) 網站有關頭盔安全及供應商的資訊：www.csa.ca
- 加拿大食品指南 (Canada's Food Guide to Healthy Eating)：www.canada.ca/foodguide
- 加拿大政府網站提供體能活動以促進健康生活的指南 (Physical Activity Guide to Healthy Active Living)：www.canada.ca/en/public-health/services/being-active.html

今天就提醒你的摯愛如何保護大腦：

這是刻不容緩的，絕對不會太早或太遲！立即改變你的生活方式，不但有助促進大腦健康，更可能會減低患上阿茲海默症或其他腦退化症的風險。

即使你已確診為腦退化症患者，好好照顧大腦的健康也可改善你的生活質素，甚至有助減慢病情的惡化。

加拿大阿茲海默症協會致力為阿茲海默症及其他腦退化症患者的健康服務，是全國首要的慈善團體，工作範圍遍及全國各個社區。該協會：

- 為腦退化症的患者、家人和照顧者提供資訊、支援服務和教育項目
- 資助研究，致力為腦退化症找到治療方法和改善對患者的照顧
- 促進對市民大眾對阿茲海默症及其他腦退化症的認識和理解，以確保大家知道萬一有需要時可向哪處求助
- 影響有關方面的政策和決定，以助解決阿茲海默症患者及其照顧者的需要

Help for today. Hope for tomorrow...®

刻不容緩 促進大腦 健康

Help for today. Hope for tomorrow...®

查閱更多資料，請瀏覽阿茲海默症協會的中文網址 alzbc.org/Chinese，或聯絡你區內的阿茲海默症協會辦事處。

卑詩省阿茲海默症協會
Alzheimer Society
BRITISH COLUMBIA

Alzheimer Society of B.C.
300 - 828 West 8th Avenue
Vancouver, B.C. V5Z 1E2
Tel: 604-681-6530 1-800-667-3742
Fax: 604-669-6907 Email: info@alzheimerbc.org
www.alzheimerbc.org
Facebook: facebook.com/AlzheimerBC
Twitter: twitter.com/AlzheimerBC
Charitable registration number: 11878 4891 RR0001

我們必須認識
有關大腦健康和
阿茲海默症的資訊

卑詩省阿茲海默症協會
Alzheimer Society
BRITISH COLUMBIA



緊密聯繫的關係

大腦是人體最重要的器官之一，指揮著你每一個動作和每一次思想。所以，大腦正如身體的其他部分一樣，也需要你細心的呵護。

絕對不會太早或太遲！立即作出改變，致力維持和促進你大腦的健康，更可減低你患上阿茲海默症或其他腦退化症的風險。

降低你的風險

一旦阿茲海默症和其他腦退化症的多種風險因素結集起來，逐漸多至大腦無法再維持正常運作和自我修復的功能，便會誘發阿茲海默症和其他腦退化症。所以你應盡量減少各種風險因素，選擇健康的生活方式，或可減低患病的危險，提高大腦的功能，確保身體長遠的健康。

選擇健康的生活方式可以預防阿茲海默症和其他腦退化症嗎？這是沒有保證的，但有證據顯示，健康的生活方式有助大腦保持其聯繫功能或甚至可建立新的聯繫，也即是說一個健康的大腦更能有效地抵抗疾病。所以立即行動吧！

有些風險因素確是無法控制的，例如遺傳因子和年齡增長，但這並不表示無法可施，你仍可積極採取行動，減低自己患上腦退化症的風險。請參考以下各項實用行動指南，幫助改善你的大腦健康。

採取行動促進大腦健康

你可以採取哪些措施去保持或促進大腦的健康？

挑戰你的大腦



每日都要保持大腦的活動。經常挑戰大腦可減低患上阿茲海默症或其他腦退化症的機會，所以必須定時訓練你的大腦。

- 嘗試新的事物，或改變你一向做某件事情的方法，例如用你不慣常用的手來梳頭髮。
- 玩一些鍛煉腦筋的遊戲，例如下棋、玩紙牌、詞彙或數字遊戲、拼圖、填字和記憶力遊戲。
- 發掘新的興趣、學習新的語言、彈奏樂器、修讀課程、參觀畫廊及博物館、培養新舊的嗜好。

保持社交活躍



保持社交活動有助你維持精神上的聯繫。在對抗腦退化症方面，與人交流似乎可以帶來有效的保護作用。打電話給家人和朋友，和鄰居聚會，多些與抱積極人生觀的人相處，都是好辦法。總之，越多與人接觸，效果就會越好。

- 享受與家人和朋友的聚會。
- 繼續投身工作或參加義務工作。
- 參加運動班、讀書會或興趣小組。

選擇健康的生活方式



健康的生活方式對大腦健康及身體各部位的健康同樣重要。糖尿病、高血壓、高膽固醇和肥胖症全都是腦退化症的危險因素，但只要你採取一些簡單生活方式的改變，便可改善大腦的健康。

- 選擇健康的食物：吃不同的食物，選吃深色的水果和蔬菜，包括含有豐富抗氧化物質的食物，例如藍莓和菠菜；以及含有奧米加3油的魚肉和芥花籽油。
- 保持活躍：定期進行中強度的體力活動能有助保持心血管的健康，大大減少心臟病、中風和糖尿病的風險。
- 監測身體的各項指數：維持血壓、膽固醇、血糖和體重在適當的水平。如果你患有糖尿病，必需好好控制，這是非常重要的。
- 減低壓力：練習放鬆、冥想或其他降低壓力的方法。
- 明智選擇：戒煙或盡量不抽煙，避免過量喝酒。
- 定期約見醫生：除檢查身體外，也可請教醫生其他健康問題。在保持身體健康方面，你的醫生是你的重要夥伴。

保護你的頭部



大腦受傷（特別是重複的腦部震盪）是導致腦退化症的危險因素。好好保護你的頭部，就是照顧自己現在和未來的腦部健康。我們提議你：

- 參與體育活動，例如：溜冰、滑雪、滑板、滾軸溜冰和騎單車的時候，必須戴上適當的頭盔保護頭部。
- 避免跌倒，以免腦部受到震盪。檢查家中有沒有安全陷阱：安裝扶手欄杆，安排清理積雪和扔掉鬆散的地毯。
- 注意駕駛安全並扣好安全帶。