

本文提供有關血管性腦退化症（vascular dementia）的一些基本資料，內容包括：

- 血管性腦退化症概述
- 血管性腦退化症的種類及症狀
- 引發血管性腦退化的風險因素
- 如何診斷及治療血管性腦退化症
- 血管性腦退化患者如何維持良好的生活質素
- 其他實用資源

甚麼是腦退化？

腦退化是一個概括性的醫學名詞，用來形容一組因大腦出現混亂的症狀。

腦退化患者可能很難記住事情，無法說出適當的字詞和解決問題，這些都會影響患者的日常生活。此外，腦退化患者的情緒或行為也可能出現變化。隨著腦退化病情的發展，患者將難以進行一些基本的日常行動，例如穿衣服和進食等。

阿茲海默症及血管性腦退化症是兩種常見的腦退化病症，這兩種病症經常同時出現——這種情況稱為「混合型腦退化症」（mixed dementia）。

甚麼是血管性腦退化症？¹

血管性腦退化症是腦退化症的一種，成因是腦部血流量不足或腦出血，導致腦部損傷。腦部的正常運作，需要依靠腦部內的血管持續不斷供應血液。如果血管出現阻塞或流血，氧氣和養份便無法輸送到腦細胞，結果可能導致腦細胞死亡。

如果腦細胞因血流量不足或出血而死亡，就有可能出現中風的症狀，血管性腦退化亦可能由中風引起。中風症狀可包括癱瘓及失去語言能力。患者的思維及活動能力的損害程度，取決於細胞死亡的位置和大小。此外，引致腦血管變窄或造成長期損害的病症如腦小血管病等，也有可能引致血管性腦退化症。

血管性腦退化患者可能意識到的第一個症狀，就是判斷力、計劃或組織能力變差。其他的變化也可能包括行動困難，例如步態緩慢和平衡能力差等。症狀往往會慢慢顯現，某些受損功能可能會逐步浮現。患者的各種能力可能變差，病情可能會穩定一段時間，但之後又會再度變差。

¹資料來源：由心臟及中風基金會（Heart and Stroke Foundation）的專家於2016年發表的一份名為Mind the Connection月度報告。
© 2016年加拿大心臟及中風基金會（Heart And Stroke Foundation of Canada）。經許可作轉載。經許可作調整。

不同類型的血管性腦退化症

不同種類的腦血管和心臟疾病，都可能導致中風和不同種類的腦血管損傷。這種腦損傷亦可能引致血管性腦退化。

為找出腦血管問題的成因，醫生會向患者詢問一些問題，也會安排做一些檢查，例如檢查患者是否有動脈粥狀硬化（由膽固醇積聚引起）、動脈硬化（腦部小動脈硬化，通常由高血壓引起）等病症。

血管性腦退化症有兩種，包括**皮層下腦退化症（subcortical dementia）**，以及**腦澱粉樣血管病（cerebral amyloid angiopathy）**。

皮層下腦退化症

皮層下腦退化症由小血管疾病引起，由於腦部的小血管變得僵硬及扭曲，導致流向腦部的血液減少。小血管疾病通常會損害在腦部周圍傳遞信號的神經纖維，又稱為「白質」（white matter）。小血管疾病往往會損害腦部的較深層區域。

腦澱粉樣血管病

通常與阿茲海默症同時發生，當腦血管中的澱粉樣蛋白（amyloid）積聚，就會引發腦澱粉樣血管病。澱粉樣蛋白與阿茲海默症患者細胞外積聚的蛋白質相同，兩者都會形成可破壞腦部功能的神經斑（plaque）。當澱粉樣蛋白在血管內積聚，有可能會引發中風或出血，導致患者出現腦退化的症狀。

引發血管性腦退化的風險因素²

中風

中風又被稱為「腦血管意外」（cerebrovascular accident，簡稱CVA），目前被認為是血管性腦退化的常見成因。當動脈中的血液停止流動，就會引發中風，成因可能是由於動脈阻塞（缺血性中風）或破裂（出血性中風）。由受損動脈供血的腦部區域，由於失去了所需的氧氣和養份，令腦細胞及其控制的功能受到損害。如果血液流動無法在數分鐘內恢復，受損的神經將開始壞死。

中風會使患腦退化的風險增加一倍以上。中風可能是嚴重或輕微，並可能產生「累積效應」，即每次中風都會令問題進一步惡化。

² 資料來源：由心臟及中風基金會（Heart and Stroke Foundation）的專家於2016年發表的一份名為Mind the Connection月度報告。
© 2016年加拿大心臟及中風基金會（Heart And Stroke Foundation of Canada）。經許可作轉載。經許可作調整。

你知道中風有甚麼症狀嗎？中風可能會：

- 影響步行能力
- 導致手臂或腿部無力
- 導致口齒不清
- 導致患者的行為出現變化，例如情緒突然激動等
- 損害認知能力。以下功能可能變差：
 - 記憶力和抽象思維
 - 對話能力，包括聆聽和說話能力
 - 處理視覺信息能力

及早發現中風的徵兆並迅速採取行動，可大大增加康復機會和降低患腦退化的風險。由加拿大心臟和中風基金會提供的「FAST」教育宣傳，能幫助加國民眾認識中風的徵兆。

了解中風的先兆



© 加拿大心臟及中風基金會 (Heart And Stroke Foundation of Canada) ，2014 年。

隱性中風

有時中風患者可能只出現輕微症狀，只有進行腦部掃描後才能識別出來。這種中風又稱為「隱性中風」(covert stroke)。

隱性中風的成因是腦部小血管出現永久性阻塞。「顯性中風」有可識別的明顯症狀，例如雙臂無力和說話有困難等，而隱性中風則可能沒有任何明顯症狀。由於隱性中風不會立即引致明顯的身體變化，因此大多數患者都不知道自己曾經中風。

你能識別出隱性中風的細微症狀嗎？隱性中風可能：

- 隨著年齡的增長影響記憶力
- 削弱以下的腦部功能：
 - 訊息處理能力
 - 對近期事件的記憶
 - 找尋合適字句
 - 同時處理多項事務的能力
 - 解決問題能力
 - 判斷能力
 - 推理能力

即使患者沒有已知的中風病史，有時血管性腦退化症會透過腦部掃描顯示出隱性中風後被診斷出來。無論是顯性中風，例如出現無力感和說話有困難等症狀，或是隱性中風（即無徵兆的中風），腦退化的病狀可能因此類的腦損傷而出現或形成。

短暫性腦缺血發作

「短暫性腦缺血發作」（transient ischemic attacks，簡稱 TIAs），有時被稱為「警告性中風」，由短暫阻塞動脈的小血塊引發。短暫性腦缺血發作和中風有相似的症狀，但短暫性腦缺血發作只會持續幾分鐘或幾小時，而且不會造成持久損害。

短暫性腦缺血發作可能是出現更嚴重中風的重要警示。因此，曾經歷過短暫性腦缺血發作的人都應該立即求醫。

血管性腦退化的其他風險因素

可增加患病或受傷機會的個人特性、生活習慣、環境，以及遺傳基因等，都是風險因素。有些風險因素可以改善，例如吸煙及高血壓等，都屬於可改善的風險因素。不過，有些風險因素卻是無法改變的，例如年齡增長或心臟病家族史等。一般來說，如果能適當處理風險因素，便可大大降低患上血管性腦退化的風險。

如何能降低血管性腦退化的風險？適當處理以下的風險因素，便可降低患上血管性腦退化的機會：

- 高血壓
- 吸煙
- 缺乏運動
- 壓力
- 睡眠窒息症（sleep apnea）
- 不健康體重
- 膽固醇過高
- 心房顫動（atrial fibrillation，簡稱 Afib）
- 糖尿病
- 飲酒過量及濫用藥物
- 不健康飲食

高血壓是中風和血管性腦退化最重要的可改善風險因素。高血壓可以透過運動、健康飲食以及服用合適的藥物來控制。藥物亦可有助控制其他的風險因素，例如糖尿病、膽固醇和心臟病等。

堅持健康的生活方式，可以有效減低患有血管性腦退化的機會、延緩或減慢這個病症的發展。有關如何實踐健康生活方式的更多資訊，請參閱下文的「維持良好的生活質素」一欄。

如何診斷血管性腦退化症？

目前沒有某種特定的測試可以診斷血管性腦退化症。如果懷疑患者有血管性腦退化，醫療人員大多會進行一些身體和認知能力的檢測，醫生透過各項身體檢查及認知能力測試的結果，以及詳細的醫療病歷，便可獲得診斷所需的證據。

- **身體檢查：**醫生需要取得有關患者症狀、醫療病歷、目前的健康狀況及生活方式等的詳細資料。醫生亦會進行多項測試，例如量度血壓、膽固醇水平、甲狀腺功能及維生素水平等。

此外，可能亦需要進行多次的腦部造影檢查，例如電腦斷層掃描（CT）及磁力共振掃描（MRI）等，以查看是否有近期中風或腦部血管變化（例如出血）的證據。

- **認知能力測試：**醫生或其他專家，例如神經心理學家等，可能會進行一些紙筆測試，如蒙特利爾認知評估（Montreal Cognitive Assessment，簡稱MoCA），測試個人在判斷、計劃、解決問題、推理，以及記憶方面的能力。

與血管性腦退化共存

腦退化患者都有自己獨特的喜好、價值觀及生活經歷，所以在進行護理時亦應該重視這些特點，這被稱為以人為本的護理，即為患者「度身訂做」護理方式，讓腦退化患者能積極參與有關其健康的所有決定。

雖然目前沒有可以逆轉腦損傷的藥物，但有一些藥物可有助控制腦退化的某些症狀。當使用藥物控制血管性腦退化的症狀時，應考慮以下事項：

- 醫生可能會建議使用一種名為膽鹼酯酶抑制劑（cholinesterase inhibitor）的藥物，特別是針對那些同時患有血管性腦退化和阿茲海默症的病人。
- 有時需要嘗試不同的藥物，才能找到真正有效的藥物。藥物療法並不適用於所有患者，應諮詢家庭醫生，討論藥物是否適用於你或血管性腦退化患者。
- 假如血管性腦退化徵狀是由中風引起，醫生可以處方一些藥物，以降低未來再度中風的機會。
- 某些慢性病可透過藥物及健康的生活習慣來控制，如果能有效控制這些慢性病，便有可能延緩腦退化的發展。

應對方法

如果你患有血管性腦退化，以下方法可助你充分利用現有的能力，彌補身體和認知方面的變化：

- 經常做運動有助於改善身體、言語及參與日常活動的能力
- 如果你有中風症狀，物理治療和職業治療可能有助於復康進程
- 依照指示服用藥物，減低可引致中風的風險因素

上述的管控策略和應對方法，都必須符合個人情況，並須隨著個人能力的變化而進行重新評估。

維持良好的生活質素

腦退化患者有很多方法能令自己生活得很好。即使是一些細微而有益健康的轉變，也可有助維持良好的生活質素，並可延緩腦退化的發展。腦退化患者可用以下的方法改善腦部健康：

- **積極參與社交活動：**腦退化患者應在社區內保持活躍，這點十分重要。參與志願工作、朋友聚會，以及繼續保持日常活動，例如參加游泳班或在合唱團唱歌等，都是保持活躍社交生活的方式。
- **進食健康食物：**健康飲食有助減低患上心臟病、中風及糖尿病的風險。選擇健康食物亦有助維持大腦功能，並延緩記憶力衰退。多吃水果和蔬菜，進食有益健康的脂肪和高纖維食物，以及少吃添加糖。此外，飲用足夠的水，確保食物種類多樣化，以及進食不同顏色的食物，均有裨益。
- **勤做運動：**運動能有助降低患腦退化的風險、延緩發病，以及減慢腦退化的發展。至於如何選擇最適合你的運動種類，則取決於體力水平、目前的活動水平和整體健康狀況。你可考慮：
 - 把運動視作日常生活的一部分
 - 選擇自己喜歡的活動和運動
 - 從能力所及的運動做起，並設定合理的目標
 - 詢問醫生哪些運動適合你，或配合你的健康狀況
- **挑戰你的大腦：**參與能挑戰大腦的活動。重要的是，這些活動是你以前從未試過的，例如：
 - 學習新的語言或如何演奏樂器
 - 玩拼字遊戲或拼圖遊戲
 - 使用新的方式做熟悉的事情，例如用另一隻手梳理頭髮
 - 閱讀書籍並與朋友討論書中內容
 - 參與文化活動，例如去看戲劇、參觀博物館和聽音樂會等

了解更多有關如何保持腦部健康的資訊，請瀏覽 www.alzheimer.ca/brainhealth。

應對抑鬱情緒

儘管盡了最大努力，但當你看到自己或你所照顧的親人出現能力變化時，可能會感到悲傷和沮喪。假如你對抑鬱情緒感到擔心，就必須諮詢醫護人員。抑鬱情緒可能會加重腦退化的症狀，如果你是照顧者，抑鬱情緒亦會對你的健康產生負面影響。

請謹記，在應對腦退化的過程中，經歷各種的情緒波動是很正常的。然而，抑鬱情緒是可以控制的。你可以詢問醫護人員，如何在社區內找到合適的支援服務。

實用資源：

無論你是患有血管性腦退化症或其他類型的腦退化症，都可與你當地的阿茲海默症協會 (Alzheimer Society) 聯絡，以獲得資料和協助。

請瀏覽阿茲海默症協會的網站 www.alzheimer.ca，或與你當地的阿茲海默症協會聯絡。

- 查看有關腦退化風險因素的詳細資料，請瀏覽 www.alzheimer.ca/riskfactors
- 有關中風的風險因素詳細資料，請瀏覽以下網址：
 - **身體狀況風險因素**：www.heartandstroke.ca/stroke/risk-and-prevention/condition-risk-factors
 - **生活方式風險因素**：www.heartandstroke.ca/stroke/risk-and-prevention/lifestyle-risk-factors
 - **無法控制的風險因素**：www.heartandstroke.ca/heart/risk-and-prevention/risk-factors-you-cannot-change
- 有關心臟病和中風的詳細資料，請與加拿大心臟及中風基金會 (Heart & Stroke Foundation of Canada) 聯絡，網址：www.heartandstroke.ca。

本文件內容只作參考資料用途，而並非代表加拿大阿茲海默症協會 (Alzheimer Society of Canada) 的任何產品、服務或企業，及/或其所有權和資產給予意見、認可或推薦。本資料單張並非旨在替代醫療專業人員的臨床診斷。

Alzheimer Society



Alzheimer Society of B.C.

828 W. 8th Avenue, Suite 300, Vancouver, British Columbia V5Z 1E2

Phone: 604-681-6530 Toll-free: 1-800-667-3742 Fax: 604-669-6907

Email: info@alzheimerbc.org Website: www.alzheimerbc.org

Facebook: www.facebook.com/AlzheimerBC Twitter: twitter.com/AlzheimerBC