

# 病情的發展階段

## 概述

阿茲海默症的病情分有不同階段，我們將以系列形式分五個部份介紹，本文是其中一個部份，對象是患者本人、其家人<sup>1</sup>照顧者。此概述提供了各個階段的資訊摘要和臨終階段的訊息，也包括一個修訂版的整體退化量表<sup>2</sup>(Global Deterioration Scale，簡稱 GDS)。這量表是醫護人員常用的工具，用來衡量病情的發展程度，並將各階段中常見的病徵分類說明。至於各個階段的詳細資料，包括如何與此病共存的建議，都可以分別在「阿茲海默症的發展階段 — 早期；中期；晚期；及生命終結」四份獨立的指南單張中找到。

## 什麼是阿茲海默症？

阿茲海默症是腦細胞聚集了不正常蛋白的一種腦病。阿茲海默症令身體出現腦退化症的症狀，例如記憶力減退、難以執行日常活動、判斷力、思考力、行為和情緒出現變化等。這些腦退化症狀是不可逆轉的，意思是喪失了的能力是不能恢復過來的。

阿茲海默症是腦退化症之中常見的一種病，而腦退化症其實還包含很多其他病症。其他不可逆轉的腦退化症包括血管性腦退化症 (vascular dementia)、路易氏體腦退化症 (Lewy Body disease)、額顳葉型腦退化症 (frontotemporal dementia)、克雅氏綜合症 (Creutzfeldt-Jakob disease)、帕金森症 (Parkinson's disease) 和亨廷頓舞蹈症 (Huntington's disease)。

以上這些疾病可以有類似和互相重疊的症狀，當中很多卻只可透過解剖腦部才能肯定斷症。

目前，我們還沒有根治阿茲海默症的方法，但透過一些治療方法和選擇正確的生活方式，能有效地減慢病情的惡化。研究人員正繼續努力尋求各種方法，希望日後可以預防和遏止阿茲海默症及恢復患者喪失了的能力和記憶。

## 護理方向

此系列資訊所反映的護理方向，是專注於阿茲海默症患者身上，透過了解患者的個人生活經驗、其身邊的支援系統、個性和應對方法，從而做到更能滿足個別患者在身體、社交、情緒和心靈上的需要。雖然患者的需要會隨著病情發展而有變，但個人對於整體健康和安全感、外界刺激、與人聯繫、自尊和情感方面的基本需要都是不變的。在以人為本的護理方向中，首重的信念是，每一位阿茲海默症患者都跟所有人一樣，同樣有權活得有尊嚴和被尊重對待。

有一點必須記住，即使患者在病情發展期間會失去很多能力，但我們應該專注在患者仍擁有的能力上。早期及中期患者是有能力參與自己日後生活的決定和計劃，若患者能早些表達其意願和價值觀，可有助

<sup>1</sup>「家人」一詞包括腦退化症患者支援網絡中的任何人士。

<sup>2</sup> Reisberg, B., Ferris, S.H., de Leon, M.J., and Crook, T. (1982). Global Deterioration Scale (GDS), American Journal of Psychiatry, 139:1136-1139.

減輕阿茲海默症對生活帶來的壓力。在病情發展的所有階段中，能享受愉快的休閒時間和活動以及跟親友相聚，對刺激腦部和培養積極態度都是非常重要的。

對患者採取的護理方向，能大大影響其個人生活質素。阿茲海默症協會制訂了「護理指引」，向阿茲海默症的患者、家人和照顧者講解哪些特別的護理方法最能支持患者。

## 阿茲海默症的階段

阿茲海默症的病情階段通常分為「早期」、「中期」和「晚期」，並可參照「整體退化量表」(GDS)來衡量程度。

各個階段簡述如下：

### 1. 早期階段 (GDS 第二、三階段)

「早期」一詞是指任何年齡人士因阿茲海默症的症狀而出現能力輕微衰退，常見的症狀包括善忘、溝通困難、情緒及行為出現變化。在此階段的患者仍保持大多數的處事能力，只需要很少的幫助。他們可能都清楚自己能力有變，因此可以告訴其他人他們在應付阿茲海默症時的生活體驗，並協助計劃和指示其日後的護理安排。

*請注意，「早期階段」一詞是指任何年齡人士因阿茲海默症而出現能力輕微衰退，這有別於早期或早年發病，後者是指那些比一般人較年輕時便被診斷出患上阿茲海默症的人士，他們通常是在 65 歲以下。*

### 2. 中期階段 (GDS 第四、五、六階段)

患者的能力在這個階段大幅下降。即使此階段的患者對自己的情況可能仍知道少許，但其記憶力和其他認知能力卻將繼續減退，很多的日常事務，例如管理財政、購物和做家務可能都需要別人幫忙。在一般情況下，當患者達至第六階段時，將逐步減退至最終需要別人幫忙穿衣、洗澡和如廁。中期階段的患者可能在獨自離家後不懂回家，因此使用 MedicAlert®「平安回家」(MedicAlert® Safely Home®) 等類服務，可有助減低相關的風險。

### 3. 晚期階段 (GDS 第七階段)

此階段的患者逐漸變得不能用說話與人溝通或照顧自己，需要全日 24 小時的看護。此階段的護理目標，是繼續支援患者，確保患者盡量獲得最高質素的生活。

## 臨終

在生命接近終結時，重點是為患者提供舒適的照料。就如照顧任何晚期病人一樣，我們必須細心考慮患者在身體、情緒和心靈上的需要，提供的支援護理也是著重他們的生活質素和舒適程度。

## 整體退化量表 (GDS)

階段	典型症狀
<b>第一階段：</b> 認知能力沒有衰退（正常運作）	- 沒有記憶力問題
<b>第二階段：</b> 認知能力有很輕微的衰退（可能是與年齡相關的正常變化或是阿茲海默症最早期的症狀）	- 記憶失誤 - 忘記熟悉的人名和物件擺放的位置 - 這些失誤並不明顯，其他人不易察覺
<b>第三階段：</b> 認知能力輕微衰退（出現這些症狀的某些人，但不是所有人，會被診斷出患上早期阿茲海默症）	- 記憶力問題屬輕微 - 難以學習新的事物 - 難以集中精神或專注力有限 - 難以辨認方向位置，例如會迷路 - 溝通出現困難，例如想不起正確的用字 - 遺失或亂放貴重物品 - 難以處理工作上的難題 - 家人、朋友或同事留意到問題
<b>第四階段：</b> 認知能力中度衰退（輕微或早期階段的阿茲海默症）	- 記不起一些個人往事 - 難以執行複雜的工作，例如管理財政、購物及旅遊 - 對現時和最近發生的事情知道得少了 - 對於較難的數學題，心算能力減弱（例如由 75 每次減 7 倒數）
<b>第五階段：</b> 認知能力中度嚴重衰退（中度或中期階段的阿茲海默症）	- 記憶力出現嚴重缺失，例如忘記電話號碼或親密家屬的名字 - 需要別人協助日常生活
<b>第六階段：</b> 認知能力非常嚴重衰退（嚴重或晚期階段的阿茲海默症）	- 記憶力持續減退，例如偶爾忘記配偶或主要照顧者的名字 - 不知道自己最近做過的事情，例如忘記午餐吃了什麼或子女剛畢業 - 需要別人協助日常的活動，例如穿衣、洗澡等 - 數數字有困難 - 性格和情緒出現變化，例如思想混亂、焦慮、多疑、憤怒、哀傷／抑鬱、敵意、顧慮、錯覺和激動 - 強迫症，例如重複地做一些簡單的事情 - 正常的睡眠／起床時間受到干擾 - 失禁情況增多
<b>第七階段：</b> 認知能力非常嚴重衰退（嚴重或晚期階段的阿茲海默症）	- 認知能力嚴重減弱 - 使用的詞彙變得很有限，逐漸喪失說話能力 - 不靠支撐不能自行走路或坐好 - 進食和如廁時需要協助；通常有失禁問題

根據「整體退化量表」修訂, Reisberg, 1982

## 下一步要做什麼？

不論患者正處於哪一個階段，都應汲取更多有關此病的訊息和支援，這對了解病情和應付日常生活都很重要。這個系列分五個部份解釋病情進展的資訊，可助患者更容易地應對阿茲海默症。

## 阿茲海默症協會提供的協助和支援

身處任何一個階段的阿茲海默症都是具挑戰性的，無論你是患者本人或是支援患者的人士，在所有階段中出現各種不同情緒（包括悲痛和失落）都屬正常。承認這些感覺的存在、好好照顧自己和尋求所需的實際協助和情緒支援，都是十分重要的。

你所屬社區的阿茲海默症協會可以為你提供教育資源，助你學習更多有關此病的訊息，為你提供轉介服務，讓你獲得所需的實際幫助；協會也提供一對一和小組形式的支援服務，助你處理此病帶來的情緒問題。請聯絡你所屬社區的阿茲海默症協會或瀏覽 [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)。

## 有用資源

**阿茲海默症的發展階段** – 概述；早期階段；中期階段；晚期階段；及臨終階段的資料單張。加拿大阿茲海默症協會 (2016)。請瀏覽 [www.alzheimer.ca/stages](http://www.alzheimer.ca/stages)。

欲知更多 **MediAlert® Safely-Home® 平安回家計劃**，或想登記此服務，請瀏覽 [www.medicalertsafelyhome.ca](http://www.medicalertsafelyhome.ca)。

**我的一切資料 (All About Me)**，加拿大阿茲海默症協會 (2013)。這份 PDF 小冊子可供患者填寫資料，列明其個人的需要、偏好、喜歡和不喜歡的東西及興趣。小冊子可見於 [www.alzheimer.ca/allaboutme](http://www.alzheimer.ca/allaboutme)。

**腦退化症和臨終護理**，加拿大阿茲海默症協會 (2016)。這是一個由四個部份組成有關腦退化症和臨終護理的網上資源，網址是 [www.alzheimer.ca/endoflife](http://www.alzheimer.ca/endoflife)。

加拿大阿茲海默症協會提供各類免費的資訊單張和小冊子，詳情請瀏覽我們的網址 [www.alzheimer.ca/brochures](http://www.alzheimer.ca/brochures)。卑詩省阿茲海默症協會有提供中文資訊及小冊子，請瀏覽中文網頁 [alzbc.org/Chinese](http://alzbc.org/Chinese)。

註：本資料單張旨在提供指引而不是替代醫護專業人員的建議。對於患者病情出現的變化，或如有任何問題或疑慮，請諮詢你的醫護人員。



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](mailto:info@alzheimerbc.org) [www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)  
Facebook: [facebook.com/AlzheimerBC](https://facebook.com/AlzheimerBC) Twitter: [twitter.com/AlzheimerBC](https://twitter.com/AlzheimerBC)  
Charitable registration number: 11878 4891 RR001

