

患者會變得善忘、情緒改變，或經常語無倫次。但當這些情況開始影響我們的日常生活，可能就是腦退化症的症狀。

什麼是腦退化症？

腦退化症是對一系列症狀的統稱，包括記憶力減退、情緒改變，以及思考、解難和說話出現困難。開始時情況看來可能微不足道，但可以影響腦退化症患者的日常生活。

當大腦因疾病或各類中風而受損，就會引致腦退化症。許多疾病可引致腦退化症，最常見為阿滋海默氏症。無論病因如何，腦退化症都可令人恐懼，以致難以找到正確的協助。

您的幫助在此。

學習如何與腦退化症好好共存，以及如何控制病情，這都有助您在治療路上獲得主導權和信心。不論您的病情如何，The Alzheimer Society 都會隨時為您提供支援和資訊，幫助您對抗病情。

人們可能認為腦退化症是衰老的正常現象。這其實不是。

腦退化症的症狀與正常衰老有很大差異：

正常衰老	腦退化症
忘記一年前的事件。	忘記最近發生的事件細節。
有時會迷路。	經常迷路或在熟悉的地方迷路。
有時很費勁才能言詞達意。	說話經常停頓，並要使用替代詞表達意思。
說話時能夠清楚易明。	口齒不清和其他語言問題惡化。
情緒可預測及穩定。	情緒和行為難以捉摸。
能夠跟進並參與對話。	難以跟進或參與對話；提問和述說事情經常重複。
能夠執行日常事務，例如支付賬單和購物。	難以記住日常事務，例如支付賬單或購物。

及早診斷有助減慢疾病的惡化。

確診腦退化症不等於像您所想生命就此停頓。研究

顯示及早診斷並適當介入治療，有助減緩腦退化症的惡化。這可幫助患者診斷後繼續好好生活，活得更長壽。病症雖然會日漸惡化，但有可用的治療選擇和療法。改變生活方式，促進大腦健康，亦有助延緩腦退化症的病發，減慢病情惡化。這包括：

 <p>以新認知練習來鍛煉大腦， 例如學習新語言或樂器。</p>	 <p>保護頭部以免受傷。</p>
 <p>與朋友、家人和鄰里保持社交 聯繫。</p>	 <p>積極運動。</p>
 <p>健康飲食，三餐應加入水果、 蔬菜、全穀類食品和堅果。</p>	 <p>保護聽覺，每年進行評估， 有需要時配戴助聽器。</p>
 <p>定期去看醫生或其他醫護 服務者。</p>	 <p>戒煙及減少飲酒。</p>

The Alzheimer Society 可以提供幫助。

如果您擔心自己或關心的人患有腦退化症，請即去看醫生，並聯絡 Alzheimer Society。The Alzheimer Society 在全國各地社區積極提供協助。您可於以下網站查閱本協會在您當地的辦事處：
www.alzheimer.ca/find。

Alzheimer Society of Canada

20 Eglinton Avenue West, 16th Floor, Toronto, Ontario, M4R 1K8

電話：416-488-8772 1-800-616-8816 傳真：416-322-6656

電郵：info@alzheimer.ca 網站：www.alzheimer.ca

Facebook : www.facebook.com/AlzheimerCanada Twitter : www.twitter.com/AlzCanada

慈善機構註冊編號：11878 4925 RR0001

