

痴呆症是什么？

我们的思考、感受、说话和行动几乎都是由我们的大脑控制。大脑还储存我们的记忆。

但有一些疾病会使我们的大脑不能正常运行。患有其中某种疾病的人可能会产生记忆模糊、不能正常思考或说话。他们可能会说一些或做一些在别人看来奇怪的话或事情，无法正常进行日常事务。可能会变得和从前不一样。

医生们会用**痴呆症**来描述这些不同的问题。

大多数患有痴呆症的人都会患有

阿尔茨海默病

或

血管性痴呆

但也有其他类型的痴呆症。



致病的原因是什么？

痴呆症并不是每个人在年纪大了之后才会患上的疾病。它由不同的疾病所导致。

这些疾病会影响人脑的不同部位，所以会对人类造成不同的影响。

现在我们还不知道为什么有人会患有其中一种疾病，而有的人却没有。医生和科学家们都在努力研究痴呆症，以对痴呆症更加了解。



我们大多数人都会时不时地忘事，比如钥匙放哪了。但这不代表我们患了痴呆症。

痴呆症对人有何影响？

痴呆症的症状会逐渐恶化，直到影响日常的生活。

当有人患有痴呆症的时候，您可能看到以下其中一些症状：



忘记最近的事情、名字和人。



短时间内问同样问题。



把东西放错位置。



很难集中注意或做简单的决定。



不确定今天的日期或时间。



迷路，大多数是发生在陌生的新环境。



很难使用正确的词语或听懂别人说的话。



感受方面的变化，比如变得悲伤或容易感到难过，或对事物失去兴趣。

随着痴呆症的恶化，患者可能无法清楚地表达，或者告诉您他们的需求或感受。在任何帮助的情况下，他们可能会在吃喝、洗澡穿衣，或者去卫生间时有所困难。

本手册也印有其他语言版本，在我们的网站上也可以找到更多关于痴呆症的信息。

手册于 2018 年 11 月更新
将于 2020 年 11 月复审

Alzheimer's Research UK
3 Riverside, Granta Park
Cambridge, CB21 6AD

网站: alzheimersresearchuk.org

电子邮箱: enquiries@alzheimersresearchuk.org

电话: 0300 111 5555

慈善机构注册号为 1077089
和 SC042474



痴呆症研究所信息热线
0300 111 5 111

有任何关于痴呆症研究的问题或想参与相关活动吗？
请于周一到周五早上 9 点至下午 5 点致电我们。
通话内容保密，并且我们还提供翻译服务。



**Alzheimer's
Research
UK**

Make
breakthroughs
possible

哪些人会受到痴呆症的影响？

痴呆症很常见。



在英国，每天几乎有 **600** 人患上痴呆症。



在英国，**患痴呆症的女性**比男性更多。

65 岁以上的人较可能患痴呆症，但痴呆症也可能影响年轻人。

有些人可能比其他人更容易患痴呆症，比如曾有中风或患有以下疾病的人：

- 糖尿病
- 高胆固醇
- 高血压
- 抑郁症。

能否防止自己患上痴呆症？

目前没有确切的方法可以防止患上痴呆症，但有一些方法可以降低患病的可能性。



请您的医生检查一下您心脏的健康状况，包括血压和胆固醇，如果太高的话请听从医生的建议。



均衡饮食，多吃蔬菜水果。



保持健康体重。



如果您患有糖尿病，请遵从医生的建议。



保持活跃，避免久坐。



不要抽烟。



通过从事您喜欢的活动或社交团体使大脑保持在活跃状态。



每周饮酒量不超过 14 个酒精单位。

1 酒精单位

1.5 酒精单位

1 酒精单位



半品脱（近 300 毫升）的普通浓度啤酒、苹果酒或啤酒（例如，3.5 % 酒精度）



一小杯（125 毫升）葡萄酒（12% 酒精度）



一杯酒吧标准量（25 毫升）的烈酒

照顾痴呆症患者

照顾痴呆症患者可能会多方面地改变您的生活。所有受到痴呆症影响的人，包括家庭成员，都能得到帮助。请记住您并不是独自一个人。

您的医生可能能够帮助您在所在地区寻求帮助。您也可以联系当地的社区服务中心，了解他们可以为您提供哪些帮助。



以下是其他一些实用机构的联系详情：

Admiral Nurses 为痴呆症患者及其家人提供实用的建议、支持和提示。

0800 888 6678

Alzheimer's Society 可以提供信息、帮助和当地团体支持。可提供翻译服务。

0300 222 1122

Alzheimer Scotland 为位于苏格兰的人士提供支持、信息和建议。

0808 808 3000

去哪里寻求帮助

如果您觉得您认识的某个人可能患有痴呆症，请让他们去看医生。

医生会进行检查，找出造成问题可能的原因。有时，病人可能会被转至第二位医生看诊，由第二位医生告诉病人他们是不是患有痴呆症。如果您的亲人或朋友要求的话，您可以陪同前往。

如果您不完全了解医生的解说，请务必表达出来并请医生详加解说。