

脑退化症的发展

也有英文版 | Also available in English

这是一份面向华人社区的资源，是与加拿大华人社区中脑退化症患者的照顾者共同编写的。照顾者可以是为脑退化症患者提供支持的家庭成员、朋友或其他亲属。

这份资料将提供以下方面的信息：



脑退化症的发展和能力的改变



治疗和生活习惯可能如何影响脑退化症



在脑退化症发展的过程中寻求支持



脑退化症的发展

脑退化症是一个用于描述大脑改变的术语，这种大脑改变可能影响一个人日常活动的能力。**脑退化症会随着时间的推移而发展，改变可能逐渐发生，也可能以更快的速度发生。**年龄、脑退化症类型、身体健康状况和生活习惯、诊断延迟和其他因素都可能会影响脑退化症的发展速度。寻求支持和使用应对策略可以帮助您应对脑退化症发展过程中的改变。要了解有关您脑退化症诊断的具体信息，请向医生咨询。

请访问forwardwithdementia.ca，了解**脑退化症确诊后要问的问题**。

能力的改变

随着脑退化症的发展，脑退化症患者的能力会发生改变。**每个人会有不同的特定变化或症状。每个人出现症状的顺序也可能不同。**

脑退化症有许多不同类型，包括阿尔茨海默病、血管性脑退化症、额颞叶脑退化症、路易体脑退化症、混合性脑退化症等。**症状会依患者所患脑退化症的类型而有所不同。**例如，患有早期额颞叶脑退化症的人可能会经历性格、行为或语言方面的改变，但仍保有自己的记忆。患有路易体脑退化症的人可能会在行动能力、幻觉(看到或听到不存在的东西)或睡眠方面遇到更大的挑战。

访问forwardwithdementia.ca，了解**有关脑退化症及其常见类型的更多信息**。

脑退化症患者的情况可能会时好时坏。他们的症状可能每天都会改变，甚至在同一天内也有变化。**患者的症状可能在某方面进一步发展(例如，沟通能力)，但在另一方面，其症状尚属早期(例如，仍然可以管理自己的银行事务)。**尽管有这些起起落落，但脑退化症会持续发展，症状会随着时间的推移而出现。

随着脑退化症的发展，能力会发生改变

沟通方面的改变

- 难以找到恰当的用词
- 重复短语和问题
- 难以跟上对话
- 回归使用自己的母语
- 失去语言交流能力(但仍用声音、面部表情和肢体语言进行交流)

情绪和/或行为的改变

- 不再参加活动, 或对活动失去兴趣
- 感到悲伤、焦虑、不安或烦躁
- 行为改变, 例如冲动、重复或说不恰当的话
- 看到不存在的东西或相信不真实的事物

记忆和思维的改变

- 忘记小细节并重复事情
- 难以集中注意力、解决问题和做出决策
- 进一步的记忆改变, 例如忘记最近发生的事, 忘记地址或家人的名字
- 搞不清楚时间和地点, 例如试图寻找童年的家
- 在熟悉的地方迷路
- 忘记刚刚发生的事情, 认不出家人或朋友

身体能力和日常任务的改变

- 协调性变差, 精细动作困难, 例如扣扣子
- 平衡能力变差, 有跌倒的风险
- 需要帮助才能完成诸如穿衣、如厕或洗澡之类的任务
- 大小便失禁
- 睡眠改变, 例如夜里醒着
- 行走困难
- 呼吸和吞咽困难

这对脑退化症患者有何影响？

这些渐进的改变使得独立、安全地完成日常活动变得具有挑战性。随着时间的推移，脑退化症患者及其照顾者通常需要更多支持。但不要忘了，即使脑退化症发展，脑退化症患者也有意识、个人偏好和以不同方式进行沟通的能力，这一点非常重要。

治疗和生活习惯

对于某些类型的脑退化症，药物治疗虽然无法治愈，但却可能减缓病情的发展。非药物策略和症状治疗可能对所有类型的脑退化症都有帮助。

虽然脑退化症无法治愈，但有一些方法可以降低脑退化症的风险。锻炼、以水果、蔬菜、豆类和坚果、全麦、海鲜和健康脂肪为主的饮食、对胆固醇和血压等心脏健康问题进行管理、保持社交和精神活跃，都有助于降低脑退化症的风险。

请访问forwardwithdementia.ca，了解有关“应对症状和改变”以及“心怀希望，好好生活”的更多信息。

来自华人社区的照顾者强调了让脑退化症患者保持参与的重要性。一位照顾者建议“要找到对他们来说重要的东西”，无论是音乐、信仰、照片、谈话还是别的活动。

在脑退化症发展的过程中寻求支持

在脑退化症发展的早期，脑退化症患者可能不需要帮助。在此期间，建议脑退化症患者与他们的照顾者和家人一起为未来制定计划。随着脑退化症的发展，脑退化症患者可能在日常任务方面需要更多支持。成人日间计划、个人护理支持(例如，帮助洗澡和穿衣)和暂托(让照顾者得到休息的支持)等服务可能会有所帮助。

一些照顾者认为有责任自己承担照顾的工作，并可能因向家人和朋友或支持服务机构寻求帮助而感到内疚。然而，对于照顾者来说，休息并管理通常与照顾相关的压力和困扰情绪(例如内疚、悲伤、沮丧)是非常重要的。来自华人社区的照顾者表示，照顾可能是一种“需要大家出力的工作”。

请访问forwardwithdementia.ca，了解“有关项目和服务的信息”以及“照顾者的自我照顾”。

