

# 腦退化症的進展

也有英文版 | Also available in English

這是一個為華人社區提供的資源，並由加拿大華人社區中腦退化症患者的照顧者共同制定。照顧者可能是腦退化症患者的家人、朋友或其他支援人員。

## 此資源提供以下方面的資訊：



腦退化症的進展和能力的變化



治療和生活方式如何影響腦退化症



隨著腦退化症的進展尋求支持



### 腦退化症的進展

腦退化症一詞用來描述大腦的變化，這些變化會影響一個人進行日常活動的能力。**腦退化症會隨著時間的推移而發展，變化可能會逐漸或更快地發生。**年齡、腦退化症類型、身體健康和生活方式、診斷延遲和其他因素可能會影響腦退化症的進展速度。尋求支持和使用應對策略可以幫助您應對腦退化症進展過程中的變化。請諮詢您的醫生，以瞭解有關您的腦退化症診斷的具體資訊。

有關**腦退化症診斷後要問的問題** 示例，請造訪 [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca)

### 能力的變化

隨著腦退化症的進展，腦退化症患者的能力會改變。**每個人的具體變化或症狀並不相同。每個人的症狀也可能以不同的順序發展。**

腦退化症有許多不同類型，包括阿茲海默氏症、血管性腦退化症、額顳葉腦退化症、路易體腦退化症、混合性腦退化症等。**症狀會根據患者所患的腦退化症類型而有所不同。**例如，患有早期額顳葉腦退化症的人可能會出現性格、行為或語言的變化，但他們的記憶力保持不變。患有路易體腦退化症的人可能會在行動能力、幻覺（看到或聽到不存在的東西）或睡眠方面面臨更大的挑戰。

請造訪 [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca)，瞭解更多**有關腦退化症**及其常見類型的資訊。

腦退化症患者可能會在有些日子更輕鬆，在有些日子更具挑戰性。他們的症狀可能會每天發生變化，甚至在同一天內發生變化。**一個人可能在某一方面進展得更（例如，溝通能力），但在另一個方面的進展處於早期階段（例如，仍然可以進行理財）。**儘管有這些起伏，腦退化症會持續進展，症狀會隨著時間的推移而更嚴重。

## 腦退化症進展過程中能力的變化

### 溝通的變化

- 難以找到合適的詞
- 重複短語和問題
- 對話困難
- 回到母語
- 失去用言語溝通的能力(但仍能用聲音、臉部表情和肢體語言溝通)

### 情緒和行為的變化

- 退縮或對活動失去興趣
- 感到悲傷、焦慮、不安或煩躁
- 行為不同, 如衝動、重複或說不恰當的話
- 看到不存在的事物或相信不真實的事物

### 記憶與思維的變化

- 忘記小細節, 重複事情
- 難以集中注意力、解決問題和做出決策
- 進一步的記憶變化, 如忘記最近的事件、某人的地址或家庭成員的姓名
- 對時間和地點感到困惑, 例如尋找童年的家
- 在熟悉的地方迷路
- 忘記剛剛發生的事情, 認不出家人或朋友

### 體能和日常任務的變化

- 協調和小動作困難, 如扣扣子
- 有平衡問題和跌倒風險
- 需要幫助完成任務, 如穿衣、上廁所或洗澡
- 膀胱和腸道失控
- 睡眠變化, 如夜間清醒
- 走路困難
- 呼吸和吞嚥困難

### 這對腦退化症患者有何影響？

這些漸進的變化會使獨立安全地完成日常活動變得具有挑戰性。隨著時間的推移，腦退化症患者及其照顧者通常需要更多的支持。重要的是要記住，即使腦退化症不斷進展，腦退化症患者也有意識、有偏好，並有能力以不同的方式進行交流。

### 治療和生活方式

某些類型的腦退化症有藥物治療，雖然不能治癒腦退化症，但可能會減緩進展。非藥物策略和症狀治療可能對所有類型的腦退化症都有幫助。

雖然腦退化症沒有治癒方法，但有一些方法可以降低患腦退化症的風險。鍛煉，一種以水果、蔬菜、豆類和堅果、全穀物、海鮮和健康脂肪為基礎的飲食，管理膽固醇和血壓等心臟健康，保持社交和腦筋活躍，有助於降低患腦退化症的風險。

要詳細瞭解有關**管理症狀和變化**以及**心懷希望，好好生活**的資訊，請造訪 [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca)

來自華人社區的照顧者強調了讓腦退化症患者保持參與的重要性。一位照顧者建議「尋找對他們來說重要的東西」，無論是音樂、信仰、照片、談話或其他活動。

### 在腦退化症的進展過程中尋求支持

在腦退化症進展的早期，腦退化症患者可能不需要幫助。在此期間，建議腦退化症患者與他們的照顧者和家人一起為未來制定計劃。隨著腦退化症的發展，腦退化症患者可能需要更多的日常工作支持。成人日間活動、個人護理支持(例如，幫助洗澡和穿衣)和暫托(讓照顧者休息的支持)等服務可能會有所幫助。

有些照顧者認為自己有責任獨自處理照顧事宜，並可能因為向家人和朋友或支持服務機構尋求幫助而感到內疚。然而，對於照顧者來說，休息並處理通常與照護相關的壓力和困難情緒(例如內疚、悲傷、沮喪)非常重要。來自華人社區的照顧者分享說，在護理工作中，我們可以採用「團隊合作的方法」。

造訪 [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca)，瞭解計劃和服務以及照顧者自我照護。

