

思维和记忆力 变差让您感到 担忧？

您可以采取一些措施





您是否注意到自己的思维或行为发生了变化？您是否担心记忆出错的情况越来越多？

或者，您也有可能注意到自己的家人或朋友出现了这样的变化。

造成思维变化或记忆力丧失的因素可能有很多，其中包括：

- 压力
- 疼痛
- 慢性疾病
- 一些药物
- 酒
- 疲倦。

有时候，这些症状是早期脑退化症的征兆。

对任何年龄来说，记忆力方面的重大改变都不是一件正常的事情。

如果出现这类问题，就应该去看医生。

找医生谈谈

没有一种医学检查可以查出某人是否患有脑退化症。

告诉医生自身出现的问题。医生会给您做体检和神经检查，还可能将您转诊给专科医生来查看可能造成此类症状的其它原因。

就诊时，应该：

- 准备好一张列出相关顾虑的清单
- 告诉医生问题出现了多久，并且说明问题是否恶化
- 带上服用的药物、维生素和保健品清单。



充分利用就诊预约

- 预约更长的时间。
- 带上朋友或家人。
- 提出问题。如有疑问，请告诉医生。
- 在就诊时做笔记。
- 讨论是否需要找专科医生做进一步的评估。

“

**确诊后，反倒感到释然。
最糟的就是不知道。”**

弗莱德 - 被诊断患有阿耳兹海默氏病

越早行动越好

您的症状可能并不是脑退化症引起的。即使是的话，及早确诊也会有所助益。

您可以获得支持和信息，了解如何在身患脑退化症时自主掌控，好好生活。

您可以提前计划，采取积极步骤，尽可能享受美好生活。

“

我们很高兴自己及早获得诊断。这让我们有机会改变生活方式，量力而行，并且对未来做出明确计划。”

玛丽娅－被诊断患有血管性脑退化症

什么是脑退化症？

脑退化症一词用来描述造成人体机能渐进性衰退的一大类疾病的症状。已知的脑退化症类型有许多种。阿耳兹海默氏病是最常见的类型。

任何人都有可能患上脑退化症。这在65岁以上的人群中 – 尤其是在85岁以上的人群中 – 更为常见。

只有医生或专科医生才能正确诊断脑退化症。



“思维和记忆力” 检核表

如果您对自己或家人/朋友的思维或记忆力改变感到担心，请填写以下检核表。

我难以记住最近发生的事情

很少 有时 经常

我难以找到适当的词语

很少 有时 经常

我记不住日子和日期

很少 有时 经常

我忘记东西通常放在哪里

很少 有时 经常

我难以适应日常习惯的改变

很少 有时 经常

我难以看懂文字内容或电视上的故事

很少 有时 经常

我觉得难以领会和加入交谈，尤其是小组交谈

很少 有时 经常

我在处理财务方面有困难，如银行事务或计算找零

很少 有时 经常

我在日常活动方面有困难，如在当地购物中心找对方向

很少 有时 经常

我对平常喜爱的活动越来越没有兴趣

很少 有时 经常

我在思考解决问题方面有困难

很少 有时 经常

家人和/或朋友说我记忆力差

很少 有时 经常

如果您大多数都勾选了“有时”或“经常”，就应该去看医生。



澳大利亚脑退化症协会简介

澳大利亚脑退化症协会 (Dementia Australia) 为澳大利亚大约五十万脑退化症患者以及参与照顾他们的近160万人提供信息、教育和服务，备受人们信赖。

我们倡导积极改变，支持开展重要研究。我们为受到脑退化症影响的人士提供支持，让他们能够尽可能享受美好生活。

无论您受到脑退化症的怎样影响，我们都可以为您提供帮助。

National Dementia Helpline
1800 100 500



若需口译服务，
请致电 **131 450**

在线联系我们
dementia.org.au



全国脑退化症帮助热线由澳大利亚政府提供资金。

© 澳大利亚脑退化症协会 - 2020年, 20114, 2023年6月