

思維和記憶 力出現 問題？

應對指引





您是否發現自己的思維或行為有所改變？
是否對記憶力逐漸衰退感到憂慮？

或者，是否留意到家人或朋友的思維或行為出現異常？

導致思維或記憶力衰退的原因有很多，
包括：

- 壓力
- 疼痛
- 慢性病
- 某些藥物影響
- 飲酒
- 過度疲勞

然而，有時這些症狀可能是早期認知障礙
或腦退化症的徵兆。

請注意，不論年齡大小，記憶力顯著變化都不是正常現象。

如出現此類情況，請盡早諮詢醫生。

就醫諮詢

目前，尚未有一種醫學檢查能準確判斷一個人是否患有腦退化症。

如果您出現思維或記憶力方面的障礙，請務必諮詢醫生。醫生會為您安排體檢及神經學檢查，並可能將您轉介至專科醫生，以排除其他可能導致症狀的原因。

就診時，您應該：

- 事先準備好一份問題清單。
- 告訴醫生這些問題已持續多久，並說明是否有所加重。
- 準備好一份正在服用的藥物、維他命及保健品清單。



如何充分利用就診時間：

- 預約較長的就診時段。
- 帶同朋友或家人陪同。
- 積極提問，若有不明白的地方，應及時向醫生說明。
- 就診時做好記錄，方便日後參考。
- 與醫生討論是否需要進一步接受專科醫生的評估。

“

確診後，心裡的大石頭才算落地。最煎熬的是不知道問題出在哪裡。”

—— 弗雷德，阿爾茨海默症患者

宜早不宜遲

如果症狀並非由腦退化症引起，那當然是最好的情況。但若不幸真是腦退化症，儘早確診絕對大有裨益。

確診後，您便可獲得所需的支持和資訊，學習如何與腦退化症和平共處，繼續掌控自己的生活。提早規劃，積極應對，盡可能善用每一天，過上更好的生活。

“

多虧了早期診斷，我們才能根據我的實際情況調整生活節奏，並為未來的日子制定清晰的計劃。”

—— 瑪麗亞，血管性腦退化症患者

什麼是腦退化症？

腦退化症是用來描述一系列疾病症狀的術語，這些疾病會導致個人機能逐漸衰退。腦退化症的類型眾多，其中最為人熟知的是阿爾茨海默症。

腦退化症並非特定人群的專屬疾病，但在65歲以上，特別是85歲以上的人群中發病率較高。

只有醫生或專科醫生才能對腦退化症進行準確診斷。



思維和記憶力檢查清單

如果您對自己的思維或記憶力的變化，或者家人或朋友的情況感到擔憂，請完成以下問題。

我難以記住最近發生的事情

很少 有時 經常

我難以找到合適的詞語表達

很少 有時 經常

我難以記住日期和星期幾

很少 有時 經常

我忘記物品通常放在哪裡

很少 有時 經常

我覺得很難適應日常生活中的變化

很少 有時 經常

我難以理解書面內容或跟上電視上的故事情節

很少 有時 經常

我發現自己在對話中,尤其是在群體對話中,很難跟上節奏或參與其中

很少 有時 經常

我在處理財務事務時有困難,例如銀行業務或計算零錢

很少 有時 經常

我在日常活動中遇到了困難,比如在當地購物中心找路就感到十分費勁

很少 有時 經常

我對自己通常喜歡的活動失去了興趣

很少 有時 經常

我在思考問題時感到費力

很少 有時 經常

家人或朋友說我的記憶力出了問題

很少 有時 經常

如果您大多數選擇的是「有時」或「經常」,請儘快諮詢醫生。



關於澳大利亞腦退化症協會

澳大利亞腦退化症協會是一個值得信賴的信息、教育及服務提供機構，致力於為全澳估計超過42.1萬名腦退化症患者及其超過160萬名照護者提供支持。

我們積極倡導正向變革，並全力支持關鍵性研究。我們的使命是為所有受腦退化症影響的人群提供援助，幫助他們盡可能享有高品質的生活。

無論您以何種方式受到腦退化症的影響，我們始終在您身邊。

National Dementia Helpline (全國腦退化症支援熱線)

1800 100 500



如需語言支持服務，

請致電 **131 450**

網站

dementia.org.au →

