

思维和记忆力出现了问题？

应对指南





您是否察觉到自己的思维或行为发生了变化?对记忆力的逐渐衰退感到担忧?

亦或,注意到家人或朋友的思维或行为出现了问题?

导致思维或记忆力的减退的因素有很多,其中包括:

- 压力
- 疼痛
- 慢性疾病
- 某些药物
- 饮酒
- 过度疲劳

但有时,这些症状可能是早期认知障碍或脑退化症的征兆。

请注意,无论年龄大小,记忆力发生显著

变化都不是正常现象。

如果出现了这类问题,请尽早咨询医生。

就医咨询

目前,还没有一种医学检查能够确切判断一个人是否患有脑退化症。

如果出现了思维或记忆力方面的障碍,请务必咨询医生。医生会为您安排体检和神经学检查,也可能将您转介到专科医生,排查可能引发症状的其他原因。

就诊时,您应该:

- 事先准备好一份问题清单。
- 告诉医生这些问题持续了多久,并说明是否有所加重。
- 准备好一份正在服用的药物、维生素和保健品的清单。



如何充分利用就诊时间：

- 预约较长的就诊时长。
- 要有朋友或家人陪同。
- 积极提问, 如果有不明白的地方, 及时向医生说明。
- 就诊时做好记录。
- 与医生讨论是否需要进一步接受专科医生的评估。

“

确诊后, 心里的大石头才算落了地。最煎熬的是不知道问题出在哪里。”

——弗雷德, 阿尔茨海默病患者

宜早不宜迟

如果症状并非脑退化症所致，那当然最好。但万一真是，尽早确诊，绝对大有裨益。

确诊后，就能获取到所需的支持和资讯，学会如何与脑退化症和平共处，继续主宰自己的生活。尽早规划，积极应对，尽可能过好每一天的生活。

“

多亏了早期诊断，我们才能根据我的实际情况调整生活节奏，为将来的日子制定清晰的规划。”

——玛丽亚，血管性脑退化症患者

什么是脑退化症？

脑退化症是指一系列致使个人机能逐渐衰退的疾病症状。脑退化症类型繁多，其中最为人熟知的是阿尔茨海默症。

脑退化症并非专属特定人群，但在65岁以上，特别是85岁以上的人群中发病率较高。

只有医生或专科医生能够对脑退化症进行准确诊断。



思维和记忆力检查清单

如果您对自己的思维或记忆力的改变，或者家人或朋友的情况感到担忧，请回答以下问题。

我难以记住最近发生的事情

很少 有时 经常

我难以找到合适的词语表达

很少 有时 经常

我难以记住日期和星期几

很少 有时 经常

我忘记物品通常放在哪里

很少 有时 经常

我觉得很难适应日常生活中的变化

很少 有时 经常

我难以理解书面内容或跟上电视上的故事情节

很少 有时 经常

我发现自己在对话中,尤其是在群体对话中,很难跟上节奏或参与其中。

很少 有时 经常

我在处理财务事务时有困难,例如办理银行业务或计算零钱

很少 有时 经常

我在日常活动中遇到困难,比如在当地购物中心找路就感到十分费劲。

很少 有时 经常

我对自己通常喜欢的活动失去了兴趣

很少 有时 经常

我在思考问题时感到费力

很少 有时 经常

家人或朋友说我的记忆力出了问题

很少 有时 经常

如果您大多数选择的是“有时”或“经常”,请尽快就医。



关于澳大利亚脑退化症协会

澳大利亚脑退化症协会是一个值得信赖的信息、教育与服务提供机构，致力于为全澳估计超过42.1万名脑退化症患者及其超过160万名照护者提供支持。

我们积极倡导变革，全力支持关键性研究。我们的使命在于为所有受脑退化症影响的人群提供援助，助力他们尽可能地享有高品质生活。

无论您以何种方式受到脑退化症的影响，我们始终在您身边。

National Dementia Helpline (全国脑退化症支持热线)

1800 100 500



如需语言支持服务，
请致电 **131 450**

网站

dementia.org.au →

