

Dementia

癡呆症（近年也稱為腦退化症或失智症）

1. 它是甚麼？

癡呆症是一個醫學名詞描述一組群的疾病，這些疾病影響人的腦部以及它的運作，並隨著時間惡化。

是甚麼引發癡呆症？

科學家仍在研究，到底是甚麼原因引起人的腦部病變，因而產生癡呆。不同的疾病引發不同的腦病變。

部分的例子如下：

- 阿海默氏症

阿海默氏症在人腦部的化學原素和結構引發病變，因而造成腦細胞死亡，其開始階段緩慢，長年累月漸漸衰退。

- 血管型症

血管型症是由於腦部供血出了問題而引發的，血液把養分和氧氣輸送到腦部，維持其運作，因此若供血中斷將會引起腦部細胞損壞。此情況好像小型中風而不被察覺，它會分階段惡化，但有時可能會突然的惡化。

- 路易氏體腦部退化症

這是由極少量蛋白積聚在腦部，妨礙運作而引發的。病人的能力可能起伏不定，並可能看見不存在的幻影。

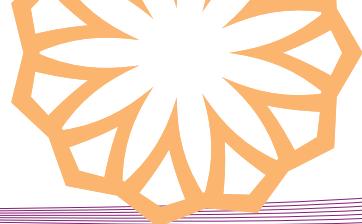
- 額顳葉型失智症

此類癡呆症影響腦部其中一些部分，而這些部分是幫忙人的腦部作出決定、調整人的行為、情緒與溝通能力。

阿海默氏症乃最普遍的癡呆症，其次是血管型症。癡呆症種類眾多，一個人有可能同時患上超過一種的癡呆症，例如有些人患上阿海默氏症的同時，也可能有血管型症。

癡呆症主要影響長者，但亦可能影響較年輕人士。

Dementia



2. 癡呆症是如何引發出來？

隨著時代進步，醫學對癡呆症不斷有新的發展；同時我們對那些人較容易引發癡呆症已略有認識：

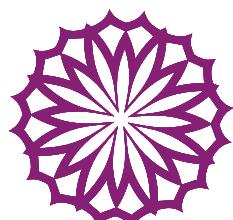
- 阿海默氏症是常見於婦女
- 血管型症是常見於男士
- 忽略高血壓問題或膽固醇可能關連癡呆症
- 年紀越大越有可能引發癡呆症
- 患唐氏綜合症人士尤其具引發癡呆症的風險

下列措施可以減低引發癡呆症的風險

- 飲食正常
- 避免過渡飲用酒精
- 不抽煙或戒煙

癡呆症是否遺傳的？

醫學不斷地研究，到底基因在引發癡呆症的過程中是否有扮演角色。有些癡呆症傾向在同一家庭其他成員身上發病，此謂家族病變，一些早發病的癡呆乃是典型病例。雖然這樣，它仍不屬於遺傳。肯丁頓病症（一種罕有的病況，足以引發癡呆症）對某些人來說是有遺傳性，來自家長遺傳患病的機率是 50%。



Dementia

3. 癡呆症可以引起甚麼困難？

癡呆症影響人的腦部，而腦部是操作人們一切活動的樞紐。它可以引發：

- 失憶，例如忘記一些物品放置的地方、忘記人名或樣貌
- 溝通障礙，例如明白事物的困難、談話時難於選用正確字句
- 迷失，例如對時間、日子或日期混淆、認錯人、找地方認錯路或記錯地方
- 情緒波動
- 幻覺或幻聽不存在的事物

每個人都不相同，因而癡呆症也有不同的影響；同時腦部不同部位有不同功能，如果腦的某一部分受影響，就會產生某種困難。

癡呆症所引發的困難，影響著一個人的日常生活能力及其所需操作的事情，可能是：

- 說話重複
- 動作或所做的事情重複
- 忘記個人料理，例如忘記漱洗、更衣或進食
- 情緒低落或忿怒

先兆及症狀

在早期階段，受影響的人可能明白事情的發生，他可能感覺易受傷害或憂慮而需要別人的肯定與支持。他們可能想要自己動手做事，他們可能顯得：

- 不願嘗試新事物
- 對嗜好或活動越來越不感興趣
- 對複雜資訊/意見理解緩慢
- 越來越以自我為中心
- 易於責怪別人，例如對遺失或亂放的物件責怪他人偷竊
- 對事物失去興趣

Dementia



4. 甚麼相關病況不算是癡呆症？

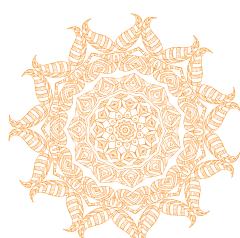
有很多疾病或問題，足以影響人的記憶以及其他腦部功能，但並非是癡呆症。這些疾病當中有部分只需施加適當治療是可以改善，因此求醫診斷至為重要。有些病例可以引發類似癡呆症狀如下：

- 因生理疾病感覺不適，例如可能因為感染、甲狀腺問題、藥物混合或缺乏維生素的因素
- 沮喪感覺（一直感覺情緒低潮）可能引起下列症狀，如注意力差和善忘、對事物不感興趣以及睡眠和食慾差
- 因極度混淆而感覺困惑，而且出現時極為快速。這可能因為肺炎、心臟問題、感染或藥物副作用而引發

出現上述情況，求醫極為重要，尤其當一個人正常的人突然出現異常情況。

如果一個人對其記憶產生疑慮該如何是好？

與家人或朋友傾訴可能有幫助。當一個人憂慮自己的記憶力出現改變或日漸變差，或對一些熟悉的工作出現困難，應該求診。醫生可以深入了解病情，也可以轉介向專科求診和做詳細檢查。他們可能是記憶診所的專科醫生或護士。



Dementia

5、有甚麼可以幫助？

支援與治療

雖然癡呆症無法治好，但適當的支援和治療可以提高患者的生活品質，及早發現和診斷很重要，這可讓患者及其家人知道如何面對病情，患者可以開始接受治療。儘早診斷以及患者能取得相關資訊和資源，讓患者可以規劃未來的生活，重要的是患者取得相關訊息和支援去做。

以患者為中心的方法

首先看看患者，並留心患者本身仍然可以做的事情是很重要，這就是以患者為中心的方法。其目的是保持情緒和社交健康狀態。我們都是獨特的，所以癡呆症對每一個人的影響都不相同，而每一個人都有不相同的反應，認識患者其背景、喜好及厭惡的事，以積極的態度可以幫助他/她。當明白到這疾病是影響患者的大腦，而引發病變的問題，患者是無法控制。嘗試明白患者的感受，給予適當支援和曉得如何應對，可以幫助患者。

癡呆症可以引起溝通困難，例如不斷重複詞句，難於找到恰當用詞，難於明白他人和對閱讀和書寫有困難。重要的我們要嘗試尋找最好的方法與患者溝通，留意其面部表情和肢體語言；同時確保患者使用正確視力和聽力輔助器，例如：眼鏡、助聽器。環境可以影響溝通，例如：過多背景噪音可對患者產生困難，燈光水平可以影響患者能否看清楚人的臉孔，說話的方式和用詞都關鍵到患者能否明白。

可以幫助與癡呆症患者溝通的事項如下：

- 紿予患者足夠時間去明白
- 紿予患者足夠時間回答
- 保持冷靜
- 使用短句
- 紿予患者提示去明白你的意思

例如：用手指著物件，思考所用示意的動作

- 要取得患者的注意力
- 避免提出問題來測試患者的記憶
- 避免與患者爭辯

see overleaf



- 關注患者所能做的事

有時候癡呆症患者的舉動可能會混淆他人，去認識他和嘗試找出他一些舉動的原因會有所幫助。患者的舉動是一種溝通的方式，例如患者感覺害怕、疼痛或失去獨立自主因而有特定的行為表現；盡力去明白其行為背後的感受可以幫助患者反應的有效方法，比方當患者害怕，給予肯定就可以幫上忙。

癡呆症患者對下列事項會有幫助：

- 保持有幫助的作息和習慣
- 讓患者儘量做其感興趣和有意義的事情
- 實際幫助患者去做他需要或希望做的事
- 吃得健康
- 環境可以影響患者，熟識的環境是最好的，其他如燈光、聲量水平和設計的恰當是重要的，舒適的環境也是一樣
- 有些癡呆症種類對某些患者，可以透過藥物治療緩慢病情惡化
- 記憶輔助器，例如：日曆或告示板
- 認知刺激療法，這是一套特別的小組活動，可以刺激記憶和溝通
- 懷舊述說和記錄患者經歷過的有趣和重要事情，例如：人生回憶錄或一個保存特別物件的箱子

緊記每名患者都不相同，病患對其影響也不盡相同，對不同的人有不同的應付方式，且需要不同的支援，支援患者以及其照護者/家庭至為重要。

Dementia

6. 有甚麼支援服務可以提供？

癡呆症患者、家人以及朋友可能有很多疑問，甚至憂慮或恐懼，他們有權利得著相關資訊和支援的服務。這些服務可以來自衛生部門、社會福利部門以及志願或慈善機構。服務與支援的確實類型，各部門不盡相同，例如：

- 記憶診所
- 社區精神健康隊，例如社區精神科護士
- 家庭醫生以及其他醫療專業人士
- 社工或照護經理，支援工作者
- 居家照護服務（家務助理上門幫忙實際家務），日間照護
- 電話照護/科技幫忙患者獨立生活，以及協助居家安全（例如當患者需要幫助，類似跌倒在地，警報系統馬上通報他人救援）
- 福利金（福利權益）
- 為患者及其照護者提供支援小組

患者有權取得其個人情況和需要的評估，以便安排相關支援。

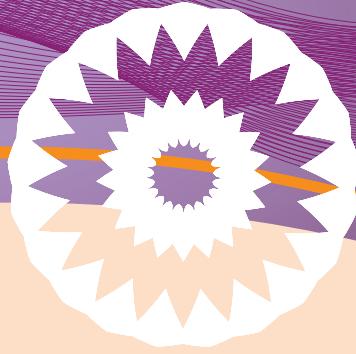


7. 癡呆症患者照護

照護者是幫助患者應付日常生活和給予精神支持的人士，他/她可能是家人、鄰居或朋友。他們可以提供各種幫助，精神支持或購物、用膳或穿衣等日常家務。他們可以間歇性或經常性幫忙，他們甚至可以與患者同住，每週七天每天廿四小時地幫忙。

照護者在癡呆症患者的生活中是非常重要。照護患者的工作是非常值得，但也可能引發情緒、心理和生理上等問題，他們可能疲勞、憂慮和感覺孤獨或緊張。他們必須曉得，他們並不孤單，並且可以求助；他們可以要求接受一項照護者評估，以確保他們取得在幫助患者事上的援助。這可以是日常家務，例如要求家務助理幫助患者穿衣，讓照護者得以喘息或忙裡偷閒做些其他事情；也可以是精神上支持，好像有些照護者找人傾訴，或與同樣處境人士分享，會感覺有幫助。一些在地的照護者支援小組是可以提供這類協助。

Dementia



8. 為照護者提供資訊和支援的組織很多，下列是一些有用的機構聯絡資訊，以供參考。

詳情如下：

癡呆症服務發展中心 Dementia Services Development Centre

網址 www.dementia.stir.ac.uk 電話 01786 467740

蘇格蘭阿海默氏症協會 Alzheimer's Scotland

網址 www.alzscot.org 求助熱線 0800 808 3000

2009 年蘇格蘭癡呆症患者與照護者權益憲章，阿海默氏症跨黨派小組，蘇格蘭阿海默氏症協會 The Charter of Rights for People with Dementia and their Carers in Scotland (2009) Cross Party Group on Alzheimer's, Alzheimer's Scotland

網址 www.dementiarights.org/

蘇格蘭阿海默氏症工作小組(由阿海默氏症患者自我組織並服務本身患者的工作小組)

The Scottish Dementia working Group

網址 www.sdwg.org.uk

蘇格蘭政府 2010 年蘇格蘭全國癡呆症策略 Scotland's National Dementia Strategy (2010) Scottish Government

網址 www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/324377/0104420.pdf



蘇格蘭照護資訊 Care Information Scotland

網址 www.careinfoscotland.co.uk 電話 0845 600 1001

國民保健署資訊服務 NHS Inform

網址 www.nhsinform.co.uk 電話 0800 22 44 88

安妮公主照護者信託基金會 The Princess Royal Trust for Carers

網址 www.carers.org/home 電話 0141 221 5066

