

当健忘成为 一种疾病



关于痴呆症的
有用信息



Svenskt Demenscentrum

当健忘成为一种疾病

关于痴呆症的有用信息

痴呆症不是自然衰老的一部分

当你听到“痴呆”这个词时，你会想到谁？也许是住在养老院的一位容易健忘的老人。我们中的许多人都有那种心理印象。但是你不能仅仅通过外表判断一个人是否患有痴呆症。你在超市结账队伍中、街上或理发店遇到的人，都有可能患有痴呆症或称为认知障碍。

据估计，瑞典目前约有近 15 万人患有痴呆症，每年多达 2.5 万人患病。痴呆症的风险随年龄增长而增加。据估计，每五个 85 岁老人中就有一个患有痴呆症。由于越来越多的人寿命延长，患有痴呆症的人数也在增加。但年轻人也可能受到影响。有成千上万 65 岁以下的人患有痴呆症，许多人有学龄儿童。痴呆症不是自然衰老的一部分。

并非所有健忘都是痴呆症

痴呆症可能影响患者不同的能力。对许多人来说，它始于记忆问题。有时忘记名字、不记得是否关掉咖啡机或把钥匙放在哪里，这些情况可能会发生在任何人身上。但如果你不记得某个人，不知道如何关掉咖啡机或如何寻找丢失的钥匙，这可能是痴呆症的迹象。然而，这也可能是完全不同的其他问题的迹象。药物的副作用和维生素 B12 缺乏只是可能导致类似痴呆症状的两个例子。这就是为什么要及时进行痴呆评估（有时称为记忆评估），以找出相关症状原因的重要性。

当健忘成为一种疾病——关于痴呆症的有用信息

Svenskt Demenscentrum, 2025

平面设计: Johanna Klefbeck

文本: Kari Molin, Svenskt Demenscentrum

Publikationen kan laddas ned som pdf från www.demenscentrum.se/cn

订购信息:

本出版物可下载为 PDF 文件。

也可以订购印刷版。

www.webbshop.demenscentrum.se

痴呆症的早期迹象包括：

- 难以记住日期和时间
- 反复说同样的话
- 即使在熟悉的环境中也难以找到物品
- 说话找不到合适的词语
- 无法较长时间集中注意力
- 在思考、计划和执行一项活动时出现困难



痴呆症的潜在原因

痴呆症与大脑的各种损伤有关。这种损伤不仅会损害记忆，还会影响与思维相关的大脑的许多其他的功能，例如语言和时间感知。

痴呆症有不同类型，其典型症状也有所不同。但不同类型的痴呆症也可能呈现相似的表现形式，因为症状主要取决于大脑受影响的部位。疾病对每个人的影响具有个体差异——并非每个人都会经历所有症状。

阿尔茨海默病是最常见的痴呆类型

阿尔茨海默病是最常见的痴呆类型。其发病通常较为缓慢。脑细胞以非正常速度发生退化和死亡。随着大脑伤害范围的扩散，患者需要更多的帮助和支持。

第二种常见的类型是血管性痴呆症，也称为血管性神经认知障碍。血管性痴呆的症状往往突然出现。其原因通常是脑血栓或出血，导致大脑供氧受限。

其他类型的痴呆包括额颞叶痴呆（额颞叶变性）、路易体痴呆和帕金森病痴呆。与阿尔茨海默病一样，这些类型的痴呆通常起病缓慢隐匿，并逐渐进展。

记忆力退化速度因人而异

遗忘通常是痴呆的早期迹象。对近期事件的记忆通常最先受损。也许你的父亲忘记了自己是否吃过早餐，但仍能背诵一首熟悉的古诗的每一节。这是因为人们在生命早期学到的内容往往会被保留，即使在疾病进展的较晚阶段也是如此。通常保留时间最长的是那些非常牢固的记忆，例如骑自行车或游泳。

定向能力受损通常是痴呆的另一个早期迹象。在户外找路往往变得更加困难，随后甚至在家中也是如此。睡眠与清醒时间常常颠倒，并且难以分辨是白天还是夜晚。

执行功能也会受到影响。这使得思考、计划和执行各种事务变得更加困难。这也是阿尔茨海默病常见早期症状。

痴呆症的风险因素

如果你的家族中有多位成员曾患有痴呆症,你自己患病风险会略有增加。中年时期患有糖尿病或高血压的人,患痴呆症的风险也会略有增加。痴呆症最主要的风险因素是高龄。

痴呆症目前无法治愈

研究人员正积极研发有效治疗痴呆症的药物,但目前仍尚无治愈方法。然而,目前已有一些可缓解症状的药物,这些药物对许多患者具有帮助作用。此外,人们也积累了大量关于如何通过辅助工具和良好照护来改善患者生活质量的经验。

痴呆症患者有可能在较长一段时间内维持良好的生活质量。但随着疾病进展,病情会逐渐加重,并最终导致死亡。这一过程经历时间因人而异。

我们加入了退休人员协会,也继续去跳舞。我们还一起旅行。即使在他生病之后,我们也继续做一些有趣的事情。(Maria)

痴呆症可以预防吗?

对心脏有益的生活方式,同样有益于大脑。保持多样化饮食、规律运动,并留意血压是否处于健康水平。积极参与体力、心理及社交活动,可能有助于延缓痴呆症的发病。

痴呆症患者若能保持活跃,往往可在更长时间内维持较好的状态。继续从事令人愉快的活动是一个好选择,例如跳舞、合唱或绘画。关键在于激发生活中健康积极的部分。

及时明确诊断至关重要

许多痴呆症患者尚未获得诊断。这可能是因为患者本人或其亲属希望维持现状,因此未主动寻求帮助。

但进行痴呆症评估十分重要,而且越早越好。如果您怀疑自己或身边亲近的人可能患有痴呆症,应及时寻求医疗建议。

痴呆症评估通常在医疗中心或医院的记忆门诊进行。通过进行各项测试和检查,确定引起症状和问题的原因。其中一个重要目的是排除其他可以治愈的疾病或健康状况,例如维生素B12缺乏。

即使最终诊断为痴呆症,明确具体病因仍然十分重要。这对于制定合适的治疗方案是必要的。许多患者可以开始接受缓解症状的药物治疗。

明确诊断往往也是获得各类支持服务的前提条件。有多种辅助工具可以帮助减轻日常生活的困难。例如炉灶报警器和电子日历。最好尽早学习使用这些辅助工具,因为随着疾病进展,学习和使用它们可能会变得更加困难。

痴呆症患者有可能过上有意义的生活

获得痴呆症诊断并不意味着人生就此结束。患有痴呆症的人往往仍可在较长一段时间内过上有意义的生活。积极接受现有的支持和帮助非常重要。这些支持与帮助同样适用于痴呆症患者本人及其亲属。

我的意思是,我仍然是 Ingrid。我并没有因为被诊断患有痴呆病而消失。这既是悲伤的来源,也是一个新的开始。现在我终于有属于自己的时间。我可以享受当下的生活。(Ingrid)

“她不愿意去看医生”

假设你的母亲开始穿着随意、不整洁,并且体重下降。你开始感到担心,并希望她去看医生。她对此坚决不同意。“我没什么问题。”她说。

也许你的母亲很快会因为其他原因去看医生。在这种情况下,你

可以提前联系医生并说明你的担忧,以便医生在病人就诊时对这些担忧给予额外关注。

如果你有伴侣,你可以建议你们一起进行健康检查。如果“痴呆”这个词较为敏感,也不必刻意提及它。通常谈论“记忆”或“记忆问题”会更容易些。你是否注意到有邻居的行为出现异常?例如显得困惑不安,在不合适的时间按门铃,或表现出攻击性行为?

第一步是与这个人沟通交流,找出问题所在。如果通常有亲戚来访,你可以尝试与他们交谈。或者,如果这个人接受家庭护理服务,可向相关工作人员了解情况。如果以上方法无效,你可以向所在市政机构或城区部门提交一份关切通报。

明确诊断痴呆症后

你或你所爱的人被诊断出患有痴呆症,往往会令人震惊,因为痴呆是一种目前尚无法治愈、最终可致命的疾病。但对于长期伴有症状的人而言,明确病因反而可能带来一种释然感。

通常,将诊断结果分享给他人是一个明智的选择。许多患者或有亲人患病的人,都有过类似的体验。如果你社交圈中的一些人不再主动联系你,往往源于他们缺乏认知、不确定,或他们自身对疾病的担忧。

因此,向朋友说明这种疾病如何影响你或你的亲人,是一个值得考虑的好主意。告诉他们可以做哪些事情来提供支持与帮助。

我注意到,当别人知道我患有痴呆症时这个病时,我反而感觉挺好的。所有知道这件事的人都对我非常友善。比如昨天,是合唱团活动的日子。合唱团里有人打电话问我是否打算去。我说“不,我想我不会去。”他们说“你会来的。”他们会推我一把,谢天谢地!(Rose-Mari)

如何对待他人的一些建议

你不能对所有人一概而论,将所有痴呆症患者都以同样的方式对待。这取决于个人的性格特质、疾病进展的阶段,以及他们是否对病情有所觉察。以下是一些值得注意的方面。

不要制造压力

尽量保持耐心,避免表现出紧张或压力。患有痴呆症的人对压力特别敏感。比如你在收银台排队时,前面的人在付款时遇到些困难,请多一些理解,那个人可能患有痴呆症。比如你在收银台工作,可以主动询问是否需要协助。

多陈述,少提问

想象一下,你经常被问到一些你不会回答的问题。那些你觉得自己理应能够回答的问题,很容易让人感到脆弱、无力,甚至产生被冒犯的感觉。

例如,如果你给一位患有痴呆症的好朋友打电话,可以多告诉他一些事情,而不是不断提问。也许你可以这样说:“嗨,Elsa,我是Karin。你还记得我们昨天在树林里散步时有多开心吗?”

等待回应

在疾病早期阶段,交流时找不到合适的词语可能成为一个问题。有时,遗忘的词会被自创的词替代。尽量不要纠正或补全句子,除非对方要求你这样做。这就像电视新闻中的外国记者一样——他们需要一些时间来理解问题并作出回应。



一次只做一件事

对于痴呆症患者来说,一次接受太多信息可能会很困难。一次处理一件事,等待回应或反应。不要试图一次解释所有事情。

避免纠正对方

痴呆症患者反复询问同一件事并不罕见。他们可能每一次都认为这是第一次问到这个问题。避免指出他们在重复同样的话。

人们问我是否记得他们的名字,是否认出他们,或者是否记得我们上周做了什么。我感觉就像一直在被盘问。(Rolf)

继续保持社交

你认识患有痴呆症的人吗?不要等他们主动联系你。主动和他们或他们的亲属交谈。也许你们可以继续一起度过时光。去散步、观鸟或参加合唱团。请记住,你的朋友可能需要一些额外的提醒。

患者常常对噪音变得更加敏感。当有很多人在场时,通常更难跟上对话。通常一次与少数几个人见面会更容易。

只需去好朋友家吃一顿晚饭。之后,所有的谈话都会像电影片段一样在我脑海中反复播放,让我难以平静下来。我似乎缺少某种过滤器。(Agneta)

疾病晚期

大脑的更多区域受损害时,症状会变得更加严重和多样。对疾病的自我认知也会逐渐丧失。这个过程所需时间和表现形式会有所不同。对每位患者最合适的照护方式也因人而异。

重要的是要优先增强其自尊感。痴呆症患者的自尊感通常较为脆弱。因此,关注仍然健康和良好的能力是一个好方法。每个人都需要感到被重视和需要。

痴呆症患者可能认为自己仍然是个孩子,并且他们的父母(实际上已经去世多年)仍然活着。纠正他们通常没有意义。在他们的脑海中,他们在现在、过去和不同年龄之间穿梭,就像在梦中,一会儿年轻,一会儿年老,而这在他们看来似乎一点也不奇怪。

沟通变得越来越困难

痴呆症患者逐渐失去理解词语含义和事物名称的能力。因此,用手指示或直接展示相关事物,往往会被帮助。避免使用诸如“让我们赶紧行动”之类的抽象表达。这些表达可能会被按字面意思理解。

患者在穿衣、使用刀叉,甚至走路都变得困难。理解和解读所见所闻的能力也会退化。最终,大多数事情都需要帮助。

患者的有些症状可能难以理解和应对。例如担忧、焦虑和攻击性行为。在这种情况下,需要努力找出原因。表现出攻击性的人可能是因为害怕或疼痛。

在痴呆症晚期,语言能力几乎完全消失。但情感依然存在。可以想象一个套娃——一种内部包含多个小娃娃的俄罗斯玩偶。疾病会让这些套娃一层一层地消失。但在最深处,不可分割的核心依然存在。



给亲属的相关信息

自然地,当亲人被诊断患有痴呆症后,每个人对如何继续生活的体验都不尽相同。如果疾病处于早期阶段,生活可以或多或少地照常几年。与患者的关系通常会逐渐改变。你的角色可能会从丈夫、妻子、女儿、儿子或亲密朋友转变为照顾者的角色。

你可能会觉得,无条件地陪伴与你同住的人是理所当然的选择。但请记住,你必须尝试为自己设定界限,决定你能做、想做和有能力做的事情。没有人会从亲属的精疲力竭中受益。尽早寻求支持和帮助是个好主意。

许多人发现加入家庭照顾者支持小组或参加家庭照顾者课程非常有帮助。部分原因在于小组成员彼此理解正在经历的处境,部分原因则是可以获得关于如何继续让患者过上有意义生活的知识、建议和技巧。

地方政府为家庭照顾者和亲属提供支持。许多地方政府都设有家庭照顾者顾问。尽早与地方政府的社会护理负责人取得联系也是一个好主意,他们可以协助批准各类支持措施。

当然,我知道怎样对他才是最合适的。但我只是个亲属,而不是专业护理人员。我并不总是做应该做的事情。有时我对此感到内疚。但随后我会对自己说:“亲爱的,你也只是个普通人。”(Annika)

更多关于痴呆症的信息:

www.demenscentrum.se

www.demensforbundet.se

www.lewybodiesverige.se

www.frontallobsdemens.se

www.alzheimerlife.se

人们问我是否记得他们的名字, 是否认出他们,
或者是否记得我们上周做了什么。我感觉就像一
直在被盘问。(Rolf)