

# 假性失智还是真失智?

# 必知10大警讯

在高速老化的现代社会,让社会大众对于失智症多加认识并友善对待,是刻不容缓的议题。常见的失智症征状以及简易的判别,可协助评估家中长辈是否有失智的前兆。

一般来说,失智症会有定向感变差的问题,连带影响长辈对于时间、地点以及人物的判断。当怀疑家中或身边长辈是否罹患失智症时,可以询问长辈他对于自己主观的看法,或是随机考试,询问他近期发生的事情,看看长辈是否记得。

再来就是观察该长辈是否有在熟悉地区迷路,如果以上几点都曾经发生,建议尽快带长辈就医做检查,以免延误治疗。

当然我们也曾遇过所谓的「假性失智症」,长辈在步入老化的过程,没有了子女的陪伴,或是工作、生活等目标,常常会感到孤独与忧郁,如果家中长辈会以各式各样的身体抱怨展现忧郁,例如:这里好痛、那里好痛……等,这时要注意长辈有可能有忧郁倾向。除了注意忧郁倾向外,还有其他症状,如体重大幅变轻、食欲不振、社交退缩等等,这些都有可能是忧郁症状,进而引发假性失智;而当忧郁与假性失智久了,就有可能变

成真的失智症状。

一年即将开始,或许平时忙碌的我们比较少有机会陪伴在父母身边,看完这篇文章将会对失智症有更进一步的了解,建议可以趁逢年过节回到家乡时,跟兄弟姊妹一起留意一下父母亲或长辈的状况,若长辈有孤独或忧郁感,可以前往住家附近的社区据点参与活动,让长辈在退休后既能与外界保持接触,又可以重新找到生活重心,最重要的是,如此一来也能达到预防失智的效果。现代上班族生活在太多压力下,会伤害大脑和身体。根据医学临床经验和研究指出,长期压力对大脑记忆力的伤害程度,虽然因人而异,答案却是肯定的。想想,你是否曾因长时间忙碌工作,自觉记忆力变差了?别担心,这可能只是短暂现象,多做心智和身体活动,将能帮助你抢救记忆力。

压力影响人的记忆力可从短期和长期压力来看。有人认为短期压力能帮助记忆,例如学生因为面临期末考试,产生压力,记忆力会特别好。不过短期压力累积变成长期压力就会伤害记忆力。

人体大脑存取短期记忆的结构称为海马体,人长期在压力下会造成肾上腺皮质素分泌过多,当肾上腺皮质素分泌过多会影响



海马体功能,人的短期记忆能力就变差。

由于每种学习都从短期记忆开始,所以压力也会促使上班族的学习能力变差。因此,当压力存在时间拉长到让人想逃避又逃避不了,上班族就要警觉压力是否已经过大或过长。

造成上班族记忆力变差的因素不只是压力问题,本身的工作模式和态度也是重要影响关键。首先谈到工作模式,上班族过度忙碌会造成注意力无法集中,间接造成记忆力变差。

很多上班族没有做好时间管理,经常一进办公室就蒙着头做一堆事。一边跟客户讲电话;一边写企划书。电脑也常同时开好几个工作视窗。工作时间分配最好是一次专心做一件事,大脑注意力集中,记忆力就会比较好。

接着谈到工作态度,很多刚进职场的年轻上班族误以为,工作时间越长代表自己越勤奋。事实上,上班族经常长时间工作容易导致过度疲劳,而影响记忆和思考判断能力,工作表现反倒不好。

人要有适度休息时间,不管用天、周或月计算都行,上班族每工作一段时间,身体

和大脑都要有适度的短暂休息。休息时间也要尽量找方法纾解压力。例如每工作1小时,就站起来走一走、动一动,或做跟工作无关的事,稍微放松自己的注意力。

上班族如果自觉记忆力变差,建议多做心智和身体活动。心智活动包括玩益智游戏、阅读能帮助思考的书、看电影等。每天重复的工作不能做为心智活动,工作通常没有足够的复杂度和多样性,只会让人忙碌,大脑活动度还是不足。此外,上班族保持身体活动度能协助避免大脑退损,还能预防糖尿病、高血压等会影响记忆力的疾病。

天天耗用高脑力工作,很多上班族到下午3点会有饥饿感。由于大脑和肾脏是人体消耗最多葡萄糖的器官,人在极度忙碌,大量使用脑力,高度消耗热量后,自然会肚子饿。这时补充少许热量,精神会比较好,但切忌吃太多高热量食物,否则不仅容易想睡觉,也会影响记忆力。

其实人从20几岁开始,脑细胞就已经在衰退中,加上工作压力大,记忆力变差就成为很多上班族的困扰。因此,加强脑细胞保养,抢救你的记忆力应该从踏入职场起跑。

**眼科医生**  
**殷丹 Dan Yin, M.D.**  
 (301)770-2020  
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)  
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
 www.washingtoneyeconsultants.com

\* 纽约医学院 M.D.  
 \* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生  
 \* 美国眼科专家文凭  
 \* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

**一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护**

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视, 和散光激光矫正及人工晶片植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

**维州马州妇产科不孕科**  
 美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师  
 曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

**颜世莲 Dianna Yan, MD** **俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG**

● 每年定期妇女抹片及乳房检查  
 ● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩  
 ● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕  
 ● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁  
 ● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀  
 ● 子宫颈癌; 治疗不用开刀  
 ● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀  
 ● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀  
 ● 阴道松弛整形  
 ● 减除静脉曲张、蜘蛛胀; 不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌检镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

**接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠**

马州 301-963-0900  
 8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877  
 703-876-6200  
 维州 8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

**妇女全科**

**罗迅妍 医师 疼痛康复科**  
**Joan Luo M.D.** Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

**主治** 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

**接受各种医疗保险及车祸工伤保险**  
 预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

**裴万征 医师 妇产科**  
**Richard Wanzheng Pei, MD, PhD**  
 703-698-9668  
 starcareobgyn.com  
 聚有十多年临床经验

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生 **自费优惠**  
 ○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症  
 ○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管  
 ○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

○ 子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多  
 ○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀  
 ○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能  
 ○ 痔疮切除、乳房肿物切除  
 ○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

**MOCH 血液, 肿瘤专科门诊**  
 Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

**主治** 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

**王冬梅 医师**  
 DongMei Wang, M.  
 预约电话: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723  
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达 (301) 337-8116

**樊薇 内科医师**  
**Wei Fan MD** 3-115

主治各种内科急慢性疾病, 外科, 妇科, 皮肤科常见疾病, 健康体检, 预防接种, 肿瘤普查, 妇科年检。  
 具有多年临床经验, 医术精湛, 认真负责, 耐心周到, 个体化诊疗, 服务社区, 爱心呵护您的健康人生。

**接受多种保险及自费, 全面接受新病人 周六开诊**

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师
- Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师
- 北京三零一医院医学硕士
- 北京三零一医院多年主治医师

预约电话: (240)690-4114 或 (301)299-3039  
 门诊地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

**精神心理专科**

**郑三君 医师** ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
 ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
 ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

**Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.**  
 Board Certified Psychiatrist

**主治:** 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)