

## 大华府社区健康服务中心

## 阿尔茨海默症和相关失智症基本知识及社区健康服务资源介绍(一)

阿尔茨海默症和相关失智症已成为危害老年人健康、长寿及生活质量的主要疾患之一。受马里兰州卫生部资助,大华府社区健康服务中心从2024年2月开始,在马里兰州华裔社区举办为期五个月的阿尔茨海默症和相关失智症健康教育和健康促进服务活动。服务区域涵盖蒙哥马利郡、哈维郡、乔治王子郡、巴尔的摩郡和弗里德里克郡。为了帮助华裔居民了解这一常见病的基本知识并及时获得治疗和有效照护,我们将分两次就阿尔茨海默症及相关失智症在人群中的发病现状、病理过程、早期征兆及症状、药物治疗、护理文化及公共保健资源等方面做简单但系统的介绍。

## 何为失智症?

要了解阿尔茨海默症,首先要了解失智症。失智症是一种慢性神经退化症,主要是指认知功能逐步丧失。它会影响记忆、思考、定向、理解、计算、学习、语言和判断能力,从而影响患者的日常生活和活动,但患者的意识不会受到影响。认知能力损伤通常伴有情感控制能力、自我意识及行为的衰退,或晚于上述几种症状出现。随着病程的进展,患者功能从最轻度阶段发展到基本日常生活也完全依赖他人帮助的最严重阶段。失智症由多种影响大脑的疾病引起,例如阿尔茨海默症或中风。失智症是全世界老年人残疾和丧失自理的主要原因之一。它不仅会给失智症患者本人带来困扰,而且会给其护理者和家庭都带来巨大压力。对失智症的认识和理解不足会导致歧视以及诊断和护理方面的障碍。失智症对护理者、患者家庭和社会的影响可能是身体上的,也可能是在心理、社会和经济等方面。

阿尔茨海默症是失智症最常见的形式,大约占失智症病例的60-70%。这是一种起病隐匿的神经退行性疾病。临床上以记忆、语言、执行能力、理解力,及视空间能力损害较为明显、性格、情绪和行为等改变也会随着病情发展而产生,病因迄今未明。65岁以前发病者,称早发性失智症;65岁以后发病者称老年性失智。根据阿尔茨海默症协会(Alzheimer's Association)的统计,截止2022年,美国已经有超过690万的阿尔茨海默症患者。在这些人群中,65岁以上占大多数。而且患病人数逐年递增。预计到2060年,患有阿尔茨海默症的病人将达到1400万。阿尔茨海默症目前是美国第六大死因,最新的统计数据表明,在老年人的死因中,此病排第三,仅次于心脏病与癌症。

## 阿尔茨海默症有哪些早期症状?

为什么阿尔茨海默症大多在老年人中发病?至今仍是一大谜团。在早发性阿尔茨海默症患者中,病因可能是某个基因突变。阿尔茨海默症是几十年逐渐发生的一系列复杂的大脑变化引起的,病因很可能包括基因、环境、生活方式,以及其他疾病等多种因素的综合。

各项因素对于增加或降低患阿尔茨海默症风险方面的重要性因人而异。目前已知的研究中,年龄、家族史和脑部病变被列为是诱发阿尔茨海默症的主要病因。

无论如何,我们必须认识到阿尔茨海默症和衰老不是等同的,不

马里兰州卫生部资助项目 | A Maryland Department of Health Grant

**阿尔兹海默症及相关失智症健康促进服务**  
Alzheimer's Disease & Related Dementia Community Outreach & Education

中文帮助热线: 240-658-9228

就医及照护资源帮助

在线系列讲座: 2024年4月, 失智症及脑健康讲座

线下帮助专场: 2024年4-6月, 蒙郡、哈维郡、乔治王子郡、巴尔的摩、弗里德里克郡等, 专业人员中文主持。

扫码加入讲座  
咨询: 240-658-9228

CACHS作为美国501(C)(3)非营利慈善机构, 致力于健康服务的可及性和公平性, 多年来在大华府地区开展多项健康服务活动。热诚欢迎新义工加入。

WWW.CACHS.ORG

阿尔兹海默症及其导致的失智症已成为危害老年人健康、长寿及生活质量的主要疾患之一

是正常衰老的一部分,这也是目前延误治疗的最主要原因之一。那么有哪些表现值得我们警醒呢?根据美国疾控中心(CDC)的总结,以下十点如果高频率重复出现,请及时就医:

1. 记忆丧失是该病的主要表现形式,特别是对日常生活造成障碍的,例如很熟悉的地方忽然忘了怎么到达,或者不断重复地询问同样的问题;
2. 无法处理日常事务,例如无法记账,给付账单,或者无法进行简单的运算;
3. 无法完成一些简单的家务活,或者工作中简单的事务;
4. 对时间和地点的感觉思维混淆,例如不知道时间,或者不知道自己在哪里;
5. 对空间感的思维混淆,例如在家中无法判断物体远近,容易被绊倒,碰倒物件,容易溢洒水杯里的饮料,或者开车或泊车出现碰撞等;
6. 出现的语言和写作障碍,例如无法用语言表达简单物体,把“手表”说成“那个戴在手腕的东西”;
7. 把东西放错地方(放在不该放置的地方)或者无法回忆起东西放在哪里。例如患有患者提到多次把车钥匙扔进洗衣机或者烘干机里;
8. 对一些事情失去基本的判断能力,例如失去基本的卫生习惯,或者无法照顾宠物;
9. 对社交活动丧失兴趣,不想去人群密集地方;
10. 最后一点也是很重要的一点,就是脾性、情绪、性格以及行为的改变,例如对一些司空见惯的事情产生反常的情绪,诸如悲伤、害怕、甚至疑惑。还有患者会出现失眠、徘徊、情绪激动、焦虑以及攻击性等表现。

## 我们能否防止或者降低失智症的风险?

研究人员针对有关改变行为和生活方式以预防或延缓阿尔茨海默症或其他认知能力下降的临床试验中发现,至少三种措施是有相关性的:包括健康运动、血压控制和认知训练。虽然目前对于失智症没有有效的治疗和防治手段,但总体来说,保持健康的生活方式

很重要,特别是注意以下几点:

1. 控制高血压:高血压会对心脏、血管和大脑产生有害影响,并增加中风和血管性失智症的风险。通过药物治疗高血压和改变健康的生活方式(例如锻炼和戒烟)可能有助于降低患失智症的风险。
2. 血糖管理:血糖水平高于正常水平可能导致糖尿病,并可能增加患心脏病、中风、认知障碍的风险。选择健康的食物、定期锻炼、戒烟和检查血糖水平可以帮助控制血糖。
3. 控制体重:超重或肥胖会增加患糖尿病和心脏病等相关健康问题的风险。积极活动并选择健康食物有助于保持健康的体重。
4. 健康饮食:主要是对水果和蔬菜、全谷物、瘦肉和海鲜(高质量蛋白)、不饱和脂肪(如橄榄油)、低脂或脱脂乳制品的摄入,并限制其他脂肪和糖的摄入。
5. 保持运动:运动对健康有很多好处,例如有助于预防超重、肥胖、心脏病、中风和高血压。研究人员建议每周至少进行150分钟的中等强度体力活动。
6. 保持思维活跃:有许多活动,包括阅读、玩棋盘游戏、制作或培养新的爱好、学习新技能、工作或志愿服务以及社交可以帮助保持思维活跃。
7. 与家人和朋友保持联系:参与社交活动可以防止社会孤立和孤独,同时降低认知能力下降和阿尔茨海默症的风险。
8. 治疗听力问题:听力损失可能会影响老年人的认知能力,使之与他人互动变得更加困难。保护耳朵免受噪音的影响,并在需要时使用助听器均可以防止与衰老相关的听力损失。
9. 保持心理和身体健康:争取做到每年的健康检查、管理抑郁症、焦虑症或三高等慢性健康问题,以及保持定期与家庭医生联系。
10. 好的睡眠质量:良好的睡眠对身心都很重要。尽量每晚睡七到八个小时。睡眠不足、睡眠质量不佳或认为自己可能患有睡眠障碍,应及时咨询医生。
11. 防止头部受伤:采取措施防止跌倒和头部受伤,例如居家做好防止跌倒措施,并穿着防滑鞋底的鞋子来完全支撑脚部以帮助保护老年人免受脑震荡和其他脑损伤。

12. 减少酒精摄入:饮酒过多会引起跌倒并导致健康状况恶化,如罹患糖尿病、高血压、中风、记忆力减退和情绪障碍。美国国立卫生研究院下属的国家酒精滥用和酒精中毒研究所(NIAAA)建议男性每天饮酒不应超过两杯,女性每天饮酒不应超过一杯。

13. 戒烟:在任何年龄段,戒烟都可以改善健康并降低心脏病发作、中风和肺部疾病的风险。

14. 口腔健康:根据近年调查显示,牙齿脱落和口腔健康状况不佳会导致长期炎症,并增加阿尔茨海默症和其他失智症的风险,其中血管性失智症尤为明显。建议定期看牙科医生做保健,如有牙周炎等情况则须及时治疗。

## 有哪些社会/社区资源和措施?

除了联邦政府以及各大学医疗中心对阿尔茨海默症及相关失智症的专项研究以外,马里兰州政府每年都为阿尔茨海默症和相关失智症公共健康服务提供专项经费。

马里兰州卫生部近期批准了2024财政年度的阿尔茨海默症及相关失智症社区保健项目,大华府社区服务中心获得资助在华裔社区实施阿尔茨海默症和失智症方面的健康教育和健康促进活动(以下会做介绍)。有关阿尔茨海默症和失智症的全国性及本地社区资源主要有以下几个方面。

1. 家庭医生、专科医生及失智症疗护专业机构。首先,如果您有任何有关健康状况以及阿尔茨海默症和失智症方面的担忧,寻求来自您家庭医生的帮助永远是最正确的选择。家庭医生也将会根据您的需要,为您联系介绍专科医生及失智症疗护专业机构的进一步帮助。

2. 公共服务热线电话。1) 阿尔茨海默协会(Alzheimer's Association)24小时帮助热线1-800-272-3900;2) 马里兰州211服务热线(直接拨打211或1-800-492-0618);3) 马里兰州长期护理资源热线(Maryland Access Point, MAP)。由马州政府老年服务部设立,可以通过拨打上面提到的211热线接入,或直接拨打1-844-627-5465。需要提到的是,上面三个热线服务电话都是英语接听,但可以要求提供中文翻译。对于英语受限的华裔居民,也可以拨打大

华府社区健康服务中心中文帮助热线(热线号码:240-658-9228,服务时间:早9点至晚9点,每周7天)。我们的工作人员或义工将尽最大所能为您提供直接帮助或找到您需要的信息资源。

3. 公共资源网站。由政府卫生行政管理部门及疾病预防控制机构以及专业协会设立的阿尔茨海默症及失智症的网站。为使用者提供了疾病科普、科学研究、临床试验及预防保健和居家护理等资料。主要有:1) 联邦卫生部阿尔茨海默网站(Alzheimers.gov);2) CDC网站上的阿尔茨海默症和失智症网页(<https://www.cdc.gov/aging/aginginfo/alzheimers.htm>);3) 阿尔茨海默协会网站([www.alz.org](http://www.alz.org),有中文信息)。

4. 本地华人社区健康服务公益机构。大华府社区健康服务中心(20-658-9228)和美京华人活动中心医疗中心(240-393-5950)两家非营利社区机构都可以为社区居民提供中文服务,并有针对低收入无医保社区居民的免费或补贴性服务。

## 大华府社区健康服务中心可以提供哪些帮助?

上文已提到,受马里兰州卫生部资助,大华府社区健康服务中心将在目前至今年六月底开展多项针对马州华裔居民的阿尔茨海默症及相关失智症社区健康教育和健康促进(帮助)服务。主要服务内容:

1. 中文帮助热线。热线电话号码:240-658-9228,服务时间:每天早9时至晚9时(其它时间可留言或发短信),每周7天;提供中文普通话和广东话服务,也可以发中文短信联系。帮助内容:任何有关阿尔茨海默症和失智症的问题,包括帮助介绍医疗机构及患者照护资源。大华府社区健康服务中心目前已有十多位接受过失智症帮助专业培训(Certified Dementia Practitioner Training)的工作人员和义工,并与多位失智症专科医生和医疗机构建立合作关系。

2. “失智症基本知识及脑健康”免费在线系列讲座。2024年4月份每周四(4月4日,4月11日,4月18日,4月25日)晚上8点至9点,由华裔临床神经心理专科医生中文主讲。在线讲座接入信息:Zoom ID: 892 8204 4725,密码:123456。

3. 失智症线下帮助专场。将于2024年5-6月分别在蒙郡、哈维郡、乔治王子郡、巴尔的摩郡、弗里德里克郡举办,主要针对失智症患者、护理者及希望在此方面获取帮助的其他社区居民。总共6次活动,每次限30人。全部由专业工作人员中文主持,并有专科医生现场解答问题。感兴趣的社区居民请关注我们的后续通知,也可以拨打上面的帮助热线了解进一步信息。

大华府华裔社区健康服务中心(Chinese American Community Health Services)是一个主要由义工运作的非营利社区组织(联邦税务局批准的501c3非营利机构),致力于慈善及公益性社区健康服务为宗旨。

欲了解我们活动和服务的更多信息,以及捐款和报名做义工,请登录浏览我们的网站:[www.cachs.org](http://www.cachs.org)。

(供稿:大华府社区健康服务中心;撰稿:王莉贞博士;审稿:韩思思博士;海报设计:魏向阳)