

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(二)

上一期我们着重描述了阿尔茨海默症的病理相关知识以及阿尔茨海默症的早期症状。本期我们将介绍阿尔茨海默症目前的诊断和治疗以及护理方法。

阿尔茨海默症临床诊断

目前临床上使用多种方法和工具来协助判断一个人是否患有阿尔茨海默症。在咨询中,医生会向本人及家属或朋友询问其健康状况、病历、所使用的处方与非处方药、成长及生活经历、饮食、睡眠、进行日常活动的的能力以及性格与行为上的变化等,并对其进行记忆、解决问题、注意力、视觉空间以及语言等的测试。检查也包括验血与验尿,来确定其它导致认知功能障碍的原因。通过诸如计算机断层扫描(CT)、磁共振成像(MRI)、正电子发射断层扫描(PET)等进行脑部扫描来辅助阿尔茨海默症的诊断或者排除症状的其它可能成因。为了使医生能了解患者的记忆与其他认知功能是如何随着时间而变化的,以上检查可能会重复进行。

因此,有记忆和思维问题的病人应积极求医,了解自己的症状是因为阿尔茨海默症还是其它原因,诸如中风、肿瘤、帕金森氏症、睡眠障碍、药物的副作用、感染或另一类型的失智症。其中一些病情是可以进行干预治疗的,并有可能逆转。

如果确诊为阿尔茨海默症,尽早开始治疗能帮助患者在一段时间内保持日常生活的能力。早日诊断也有助于家属为将来做好计划。他们可以处理财务与法律事务、解决潜在的安全问题、了解生活安排,以及发展互助网络。

阿尔茨海默症临床治疗

在治疗方面,首先我们要清醒地认识到阿尔茨海默症很复杂,临床上还无法完全治愈此疾病。目前治疗阿尔茨海默症的方法主要是帮助患者维持生活及自理能力,治疗潜在疾病,以及管控行为症状。同时,家人的关怀与照顾对延缓病程也有很大的帮助。在这里我们也简单的介绍一下目前的常规干预和治疗手段:

1. 维持阿尔茨海默症患者认知功能的药物

目前有好几种药物已经获得美国食品及药物管理局(FDA)的批准来治疗阿尔茨海默症的症状。比如多奈哌齐(donepezil)、利凡斯的明(rivastigmine)与加兰他(galantamine)可用来治疗轻度到中重度阿尔茨海默症的症状。多奈哌齐(donepezil)、美金刚(memantine)、利凡斯的明(rivastigmine)贴剂以及美金刚(memantine)和多奈哌齐(donepezil)的混合药物可用来治疗中度到重度阿尔茨海默症的症状。所有这些药物都是通过调节神经元之间传递信息的神经递质来起作用。它们会有助于减少症状和缓解某些行为问题。然而,这些药物无法改变潜在的疾病过程。而且它们对部分人有效,并且可能只在有限的时间内有所帮助。

2. 治疗阿尔茨海默症潜在疾病过程的药物

目前这类药物有几种已经获批。阿杜卡努单抗(aducanumab)是通过美国食品及药物管理局的快速审批程序批准来治疗阿尔茨海默症的改善疗法。此类治疗仍需进行额外的研究来确认预期的临床效益。阿杜卡努单抗有助于减少大脑里淀粉样蛋白的沉淀和减慢阿尔茨海默症的发展,但它的临床效果,如减缓认知下降,并不太明显。医生很可能会进行一些测试,如正电子发射断层扫描(PET)或者脑脊液分析,来寻找淀粉样蛋白斑块的证据以帮助判断此种

治疗是否适用于患者。阿杜卡努单抗(aducanumab)第4期临床试验结果预计于2030年初发布。

今年一月, FDA的快速审批程序批准并发布了阿尔茨海默症另一个新治疗药物, 莱卡单抗注射液(lecaneuman-irmb, 商品名Leqembi), 用于治疗轻度认知障碍以及轻度失智症状。此药物在第三期临床中对于患有轻度认知障碍的受试者在减少大脑里淀粉样蛋白的沉淀和减慢阿尔茨海默症病的发展方面效果显著。该药相信不久将会用于临床治疗。同时,公告里也发布了该药物的一些副作用,除了会产生头疼恶心,以及类似流感等症外,还需预防出现淀粉样蛋白相关成像异常(ARIA)。ARIA主要指的是导致血管出现软化等异常导致大脑表面附近的小出血,特别是在患者本身携带相关基因异常的情况下,产生ARIA的风险会提高。因此,该药的实际应用效果还有待评估。

还有几种其它改善疾病的药物也正在作为潜在的治疗方法在有轻度认知障碍或早期阿尔茨海默症患者中进行试验。

阿尔茨海默症的护理

1. 每日护理

阿尔茨海默症患者或者其他相关失智症患者最终会因为无法自理而需要护理者来进行每日护理。因此,针对患者制定个性化的每日护理计划以形成规律生活状态,并对降低患者焦虑和提高患者心智十分重要。每日护理计划的制定需要护理人员对患者的日常生活状态有一定的了解,例如患者失去自理能力前的作息、重要的节日(生日、结婚纪念日等)、社交圈子以及个人嗜好等重要的信息。同时在每日计划里安排一定时间的脑部锻炼,例如读书、拼图以及数独训练等类似的练习有利于保持患者的脑健康。另外,每日计划里也应该加入一定的身体锻炼时间,使患者可以劳逸结合并保持良好的身心健康状态。

研究表明,对患者安排一定的艺术或者音乐类活动,在陶冶情操的同时,也能让患者保持平稳的心情状态和提高生活质量。音乐方面,播放患者曾经熟悉的音乐或者欢快的音乐可以降低患者的焦虑。同时,患者对噪音是十分敏感的,因此播放的音量以及连贯性(不被广告或者其他噪音干扰)都是需要考虑的。避免同时提供大量的信息,给患者足够的时间消化信息内容能有效降低患者的焦虑感。

作息方面,患者自理能力的下降在中期开始逐步体现,一些日常的活动将很大受限。这些活动包括洗澡、穿衣、洗漱、饮食以及药物服用都需要严格监督和护理。在执行这些日常计划的同时对患者的反应和变

化进行记录,在患者就医时呈现给专科医生能帮助于医生对患者的治疗进行及时的调整。

2. 管理阿尔茨海默症的行为症状

阿尔茨海默症患者常见的行为症状有失眠、徘徊、情绪激动、焦虑以及攻击性。这些症状产生的原因还不清晰,目前临床上仍采取对症疗法,结合药物的和非药物的治疗方法来控制和管理这些症状。研究发现,治疗行为症状可以让阿尔茨海默症患者更舒适,同时也让护理者更轻松。

3. 对家属和阿尔茨海默症护理者的支持

护理一位阿尔茨海默症患者会在体力、情感与财务上带来相当的负担。日常护理的需求、家庭角色的变化,以及是否寻求护理机构的帮助等都会产生一定的时间和财务成本。阿尔茨海默症的护理是一项长期的过程。家属需要充分了解阿尔茨海默症各个阶段的症状以及可能产生的行为问题。因此,良好的应对技能、自我心态调整、强有力的支持系统、暂息照顾在一定程度上可以减轻护理者在护理患有阿尔茨海默症亲人的过程中所产生的压力。比如,坚持适当的运动来保持身心活跃。有些护理者发现加入互助组织能起到关键作用。这些互助组织让护理者能暂时放松、表达担忧、分享经历、获得建议以及得到情绪上的安慰。不少组织同时提供面对面的和在在线的互助小组,包括早期阿尔茨海默症患者以及他们家属的小组。所有这些方法和渠道都是对护理人士身心健康的巨大支持。

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、专科医生及失智症护理专业机构。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需要提供,为您介绍专科医生及失智症护理专业机构的进一步帮助。

2. 公共服务热线电话。1)阿尔茨海默症协会(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

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

阿尔茨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

阿尔茨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

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, 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(240-658-9228)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),以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。

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