

不仅是健忘：

理解晚年脑退化症/认知障碍症(老年痴呆症)



什么是脑退化症？

- 脑退化症看起来很像记忆力缺失，然而，它是非常不同的。¹
- 脑退化症早期迹象不明显，往往不涉及记忆力缺失，通常很难发现。²
- 脑退化症在不同的人群中发病速度不同。²
- 有些脑退化症根本不影响记忆，而是影响一个人的交流、识别人物形像、词语或事物的能力。³

脑退化症是什么样子的？²

- 记忆力缺失
- 判断力丧失
- 决策困难
- 性格变化
- 言语交流和理解障碍
- 难以与亲人共处

如何预防？

- 保持活跃健康饮食⁴
- 有规律的睡眠⁴
- 戴助听器⁵
- 与您的社区和亲人保持联系⁶

我在哪里能 获取帮助?



有关脑退化症和其它精神健康的资源和援助，请查询您所属的社区并联系以下这些服务机构。

ConnexOntario

一周七天，24小时服务。提供保障个人隐私的、免费的有关整个安大略省精神健康、成瘾和戒赌的信息。

www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

Alzheimer Society Ontario

alzheimer.ca/en/on **1-800-879-4226**

加拿大心理健康中心

<https://ontario.cmha.ca/> **1-800-875-6213**

成瘾和心理健康中心

www.camh.ca **1-800-463-2338**

社区信息中心

www.211Ontario.ca Dial 211

老人活跃生活中心

<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>
1-888-910-1999

资源

阿尔茨海默病或痴呆 <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia>

阿尔茨海默症：期待什么 https://alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/core-lit-brochures/core-literature_what-to-expect.pdf

参考资料

1. 加拿大阿尔茨海默症协会。(2018, 8月 24日)。正常衰老与脑退化症。此处可获得: <https://alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/What-is-dementia/Normal-aging-vs-dementia> 2020年2月6日。
2. 阿尔茨海默症或痴呆症。(无日期) 此处可获得: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/alzheimers-or-dementia> 2020年2月6日。
3. Mori, E. (2017)。路易体认知障碍以及大脑损伤。发表在“路易体认知障碍”(73-85页)。Springer, 东京。
4. Bombois, S., Derambure, P., Pasquier, F. & Monaca, C. (2010)。衰老和脑退化症的睡眠障碍。《营养期刊, 健康与老化》, 14 (3), 212-217。
5. Thomson, R.S., Auduong, P., Miller, A.T. & Gurgel, R.K. (2017)。听力损失是脑退化症的危险因素：一项系统性回顾。《喉镜耳鼻喉科调查》, 2 (2), 69-79。
6. Agli, O., Bailly, N. & Ferrand, C. (2015)。脑退化症的老人精神世界和宗教：系统性回顾。《国际老年精神病学》, 27 (5), 715-725。