

「智」愛「腦」友記：  
失智症多面睇

教育講座系列

# Dementia 101:

認知障礙症與其他失智症簡介

多倫多認知障礙症協會  
公共教育統籌

# 內容要點

## 講座內容目標:

- 辨別認知障礙症與失智症
- 辨別正常老化的跡象和認知障礙的警告徵兆
- 得知如何獲得診斷

# 失智症是什麼？

- 失智症是形容一系列症狀的總稱, 其中包括:
  - 記憶, 判斷, 理解和其他認知思維能力的下降
  - 情緒, 行為的變化
- 認知障礙症是其中一種失智症

# 失智症是什麼？



認知障礙症(俗稱  
老人癡呆症)  
Alzheimer's Disease

額顳失智症  
Frontal  
Temporal  
Dementia

路易氏體  
失智症  
Lewy Body  
Disease

血管性  
失智症  
Vascular  
Dementia

# 其他失智症的定義

額顳失智症 <b>Frontotemporal dementia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 個性和行為的變化</li><li>- 通常發生在較年輕的年齡 (50s and 60s)</li><li>- 佔所有失智症的 2-5%</li></ul>
路易氏體失智症 <b>Lewy Body dementia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 症狀的波動</li><li>- 幻覺</li><li>- 帕金森類似的症狀</li></ul>
血管性失智症 <b>Vascular dementia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 一次或多次中風 (TIA)</li><li>- 梯級的進展</li><li>- 症狀可能有所不同</li></ul>
混合性失智症 <b>Mixed dementia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 同時發生多過一個種失智症.</li></ul>

# 統計

## 誰患有認知障礙症或其他失智?

- 全球約四千七百萬<sup>人</sup>患有認知障礙症或其他癡失智症
- 全加拿大約五十六萬<sup>人</sup>患有認知障礙症或其他癡失智症
- 每11個65歲以上的人士便有一個患有認知障礙症或其他癡失智症

# 界定認知障礙症

漸進

- 腦部受破壞程度隨着時間而增加

退化

- 腦部神經/細胞出現退化或損毀

不可復原

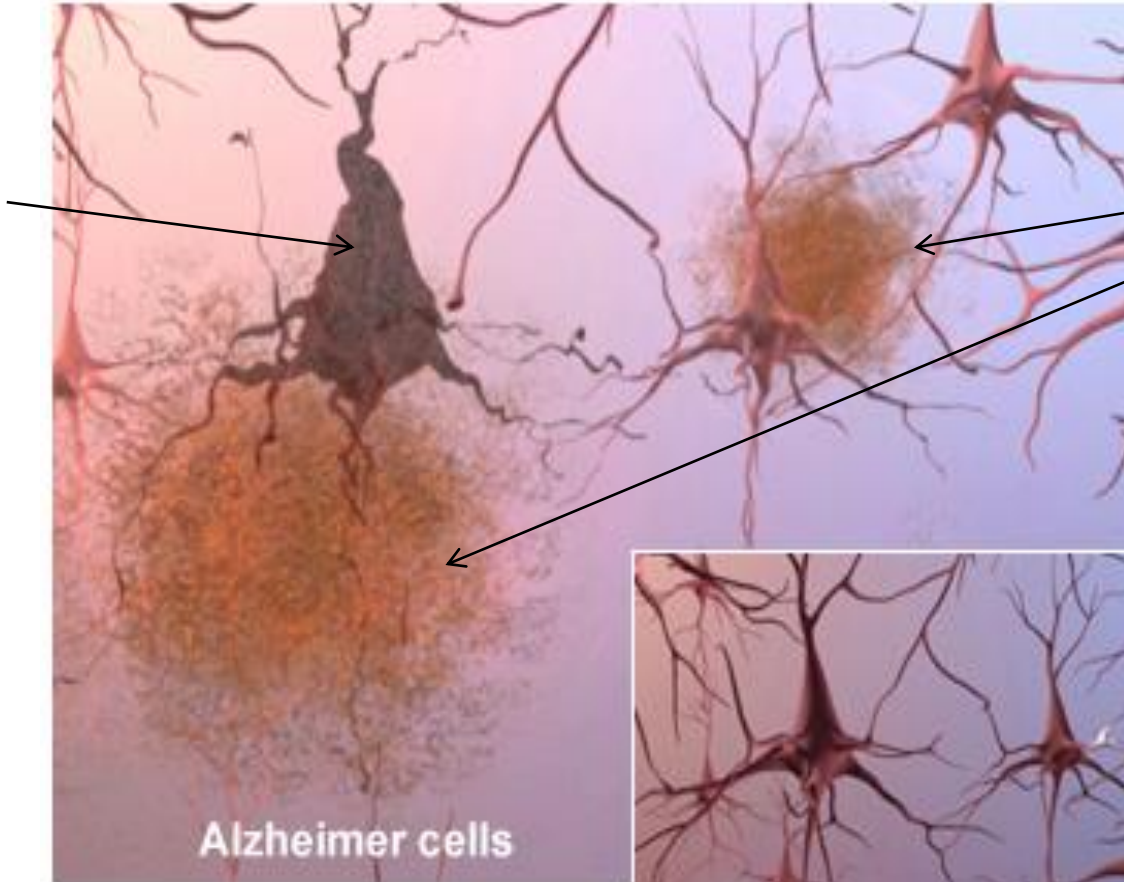
- 受到認知障礙症破壞的腦部不會復原, 治療只限於對付症狀



# 腦部神經/細胞

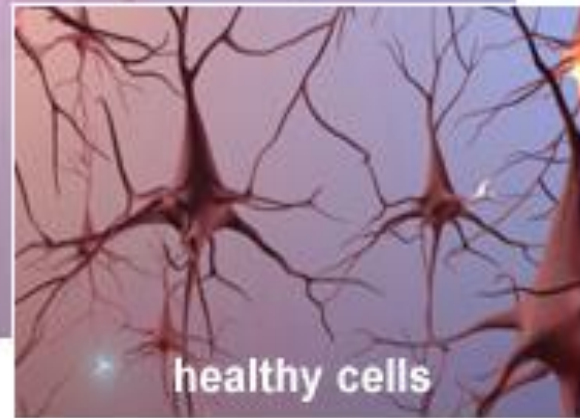
Image Source: Alzheimer's Association

tangles



plaques

Alzheimer cells

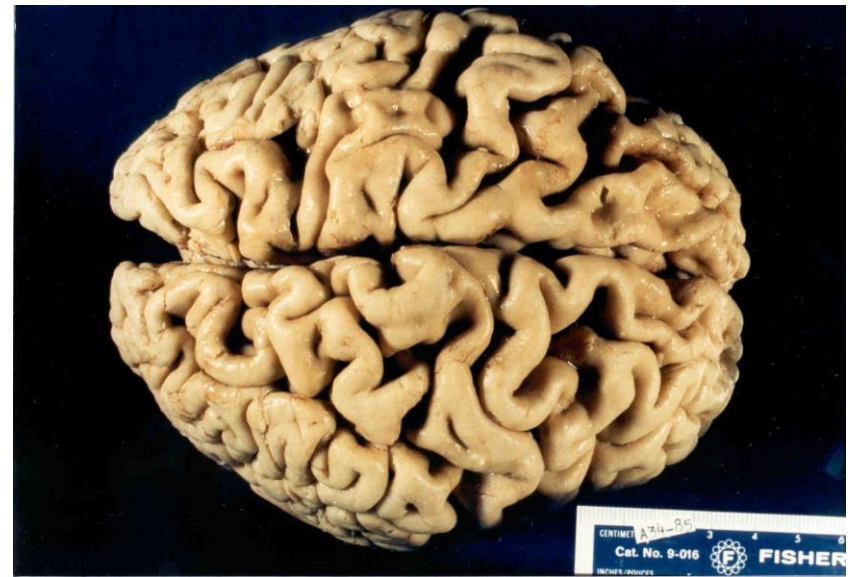


healthy cells

# 健康的腦部 vs 晚期認知障礙症的腦部



**Normal Brain**



**Brain Atrophied by Alzheimer Disease**

# KNOW THE 10 WARNING SIGNS OF ALZHEIMER'S DISEASE

**1**

**MEMORY LOSS THAT AFFECTS DAY-TO-DAY ABILITIES**  
Forgetting things often or struggling to retain new information.

**2**

**DIFFICULTY PERFORMING FAMILIAR TASKS**  
Forgetting how to do something you've been doing your whole life, such as preparing a meal or getting dressed.

**3**

**PROBLEMS WITH LANGUAGE**  
Forgetting words or substituting words that don't fit the context.

**4**

**DISORIENTATION IN TIME AND SPACE**  
Not knowing what day of the week it is or getting lost in a familiar place.

**5**

**IMPAIRED JUDGMENT**  
Not recognizing a medical problem that needs attention or wearing light clothing on a cold day.

**6**

**PROBLEMS WITH ABSTRACT THINKING**  
Having difficulty balancing a chequebook, for example, or not understanding what numbers are and how they are used.

**7**

**MISPLACING THINGS**  
Putting things in strange places, like a dress in the refrigerator or a wristwatch in the sugar bowl.

**8**

**CHANGES IN MOOD AND BEHAVIOUR**  
Exhibiting severe mood swings from being easy-going to quick-tempered.

**9**

**CHANGES IN PERSONALITY**  
Behaving out of character, such as becoming confused, suspicious, or fearful.

**10**

**LOSS OF INITIATIVE**  
Losing interest in friends, family and favourite activities.

For more information, contact your local Alzheimer Society or visit [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca) Alzheimer Society

# 失憶

1



**MEMORY LOSS THAT AFFECTS DAY-TO-DAY ABILITIES**  
Forgetting things often or struggling to retain new information.

## 也許正常

- 忘記一年前發生的事件的細節
- 記憶喪失偶爾發生，不會影響日常生活
- 你比較擔心自己的記憶，但其他人卻不是

# 失憶

1




**MEMORY LOSS THAT AFFECTS DAY-TO-DAY ABILITIES**  
Forgetting things often or struggling to retain new information.

## 警告徵兆

- 忘記最近的信息和事件
- 記憶喪失經常發生並影響日常生活
- 其他人更關心你的記憶力減退

# 難以處理日常事務

2



**DIFFICULTY PERFORMING FAMILIAR TASKS**

Forgetting how to do something you've been doing your whole life, such as preparing a meal or getting dressed

## 也許正常

- 可能難以處理多項任務，特別是在分心時
- 獨立於日常活動，但偶爾可能需要幫忙處理更複雜的事務（如錄電視節目）

# 難以處理日常事務

2



**DIFFICULTY PERFORMING FAMILIAR TASKS**

Forgetting how to do something you've been doing your whole life, such as preparing a meal or getting dressed

也許正常

警告徵兆

- 難以處理日常事務(如準備飯菜，穿衣服)
- 日常活動需要大量依靠其他人

# 語言困難

3



**PROBLEMS WITH LANGUAGE**  
Forgetting words or substituting words that don't fit the context.

## 也許正常

- 有時候很難找到合適的詞語
- 可能偶爾需要停下來思考如何表達自己
- 如果很多人同時談話，可能需要更加專注

## 警告徵兆



# 語言困難

3



**PROBLEMS WITH LANGUAGE**  
Forgetting words or substituting words that don't fit the context.


也許正常

警告徵兆

- 經常有困難找到合適的字語，並開始用錯誤的名稱用于熟悉的對象
- 難以跟隨或加入對話
- 通常不了解所說的內容

# 迷失時間和方向

4



**DISORIENTATION IN TIME AND SPACE**  
Not knowing what day of the week it is or getting lost in a familiar place.


## 也許正常

- 偶爾混淆今天是一星期的哪一天，但稍後搞清楚
- 進入一個房間，忘記你為什麼去那裡，但很快再次記住

## 警告徵兆

# 迷失時間和方向

4



**DISORIENTATION IN TIME AND SPACE**  
Not knowing what day of the week it is or getting lost in a familiar place.

## 也許正常

## 警告徵兆

- 失去對日期，季節和時間流逝的追蹤
- 迷路或不知道你在哪里以及你是如何到達那裡的

# 判斷力退減



## 也許正常

- 偶爾做出錯誤的決定
- 如果您有感染，有時可能會推遲去看醫生，但最終還是會去就醫

## 警告徵兆

# 判斷力退減



也許正常

警告徵兆

- 經常在判斷中犯錯，例如向電話推銷員贈送大筆金錢
- 難以評估風險，可能無法識別醫療問

# 智力思考能力衰退

6

$\$500.40 + \$6.12$   
 $- \$307.33 = ???$



**PROBLEMS WITH ABSTRACT THINKING**  
Having difficulty balancing a chequebook, for example, or not understanding what numbers are and how they are used.

## 也許正常

- 偶爾會遇到抽象思維的問題，例如在平衡支票簿時出錯
- 在做家庭財務時偶爾出錯

## 警告徵兆

- 抽象思維存在很大困難，不知道數字代表什麼
- 無法跟踪每月賬單

# 亂放東西

7



**MISPLACING THINGS**  
Putting things in strange places, like a dress in the refrigerator or a wristwatch in the sugar bowl.

## 也許正常

- 偶爾亂放你的鑰匙或眼鏡，但你記得你亂放了它們並且可以追蹤回你的步驟找到它們
- 東西在邏輯位置找到

## 警告徵兆

# 亂放東西



也許正常

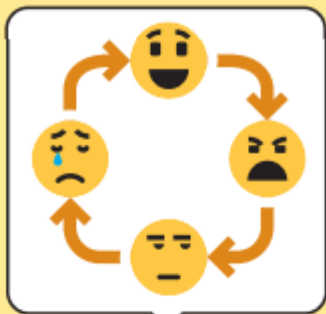
警告徵兆

- 經常丟失物品而不記得了
- 東西放在奇怪的地方（如冰箱裡的鑰匙）
- 可能會指責他人盜竊或藏匿放錯位置的物品



# 行為、情緒的改變

8



## CHANGES IN MOOD AND BEHAVIOUR

Exhibiting severe mood swings from being easy-going to quick-tempered.


## 也許正常

- 任何人都可以有時候出現情緒變化
- 有時對工作，家庭和社會義務感到有點低落或焦慮
- 情緒變化背後有一個可解釋的原因

## 警告徵兆

# 行為、情緒的改變

8



**CHANGES IN MOOD AND BEHAVIOUR**  
Exhibiting severe mood swings from being easy-going to quick-tempered.

## 警告徵兆

- 情緒波動可能更加多變，例如從平靜到哭泣到憤怒
- 在工作，家庭或熟悉的環境中可能容易煩惱或煩躁
- 似乎無緣無故變得異常悲傷，焦慮，恐懼或自信心低落

# 個性的改變

9



**CHANGES IN PERSONALITY**  
Behaving out of character, such as becoming confused, suspicious, or fearful.

## 也許正常

- 隨著年齡，人格可能會有所改變,但通常會在一段時間內以微妙的方式改變
- 社交技能保持不變

## 警告徵兆

# 個性的改變



## 警告徵兆

- 人格變化更加激烈，可能突然感到偏執，懷疑和恐懼
- 行為可能與他們正常的個性不同
- 此人可能表現出不恰當的社交行為

# 失去主動力

10



## LOSS OF INITIATIVE

Losing interest in friends, family and favourite activities.

## 也許正常

- 有時對家務，商業活動或社會義務感到厭倦，但通常會重新對他們喜歡的事物充滿主動力和興趣

# 失去主動力

10



## LOSS OF INITIATIVE

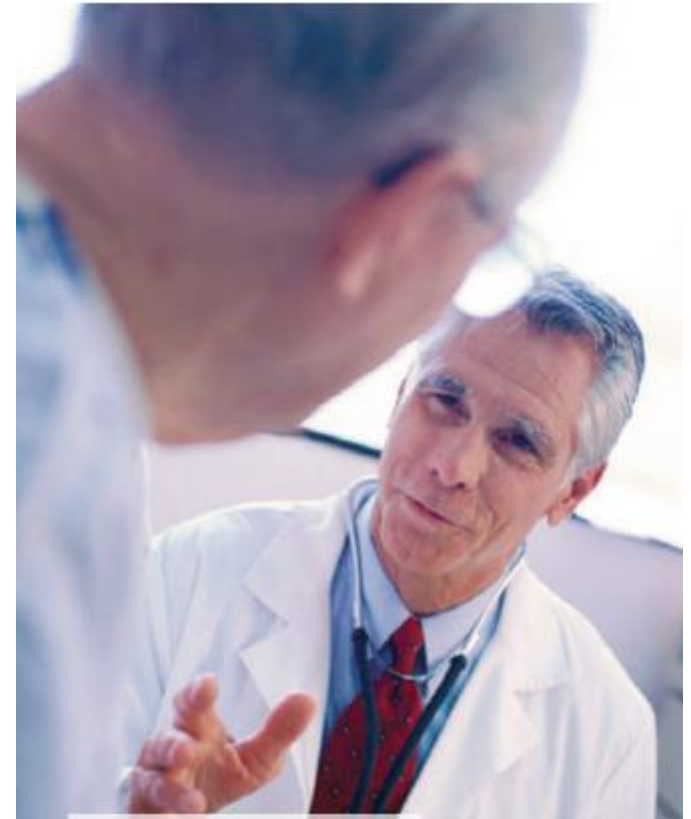
Losing interest in friends, family and favourite activities.

## 警告徵兆

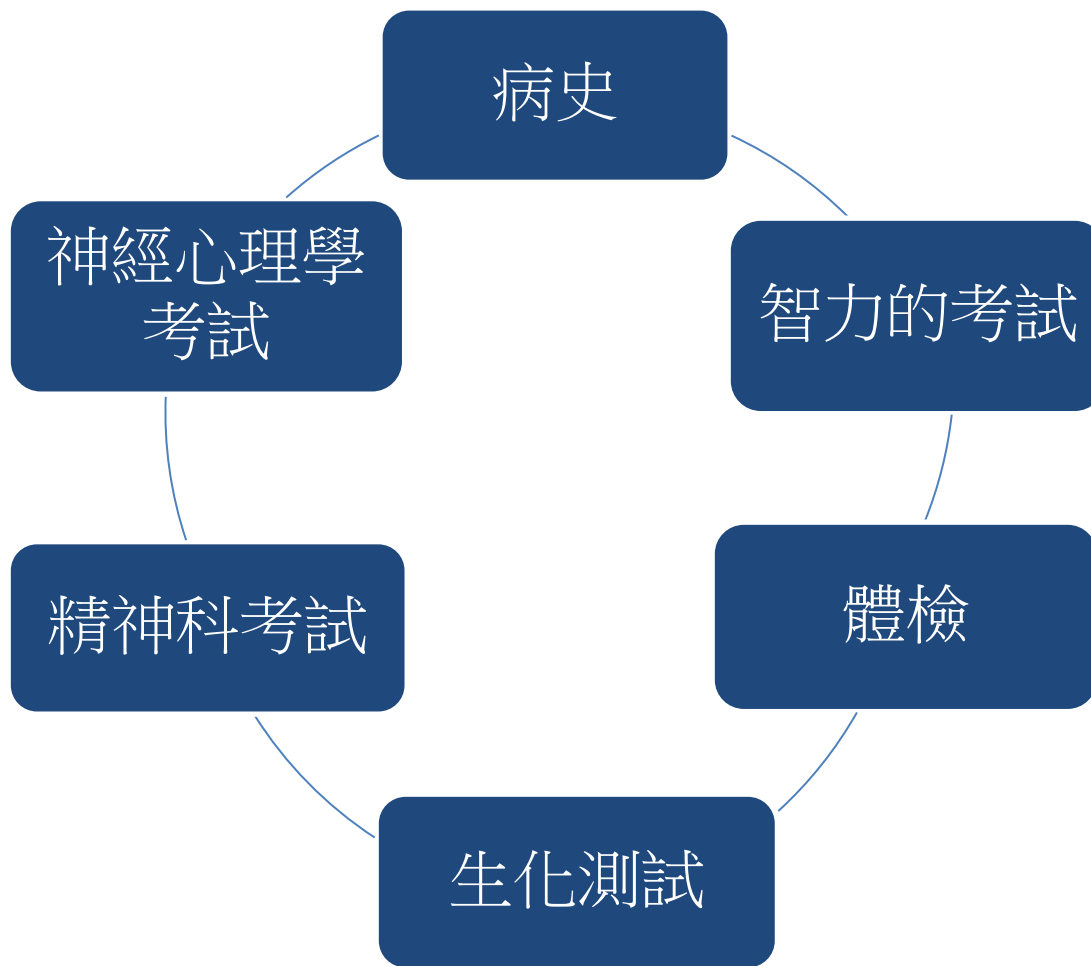
- 突然變得孤僻，對最喜歡的活動失去興趣
- 可能無法跟上愛好並因認知上的變化而避免進行社交活動

# 症狀出現怎麼辦？

- 看醫生
- 症狀可能是由於可治療的狀況（如藥物副作用，未確診的睡眠障礙，壓力，抑鬱）
- 報告症狀時要具體的說明



# 如何診斷





# 通過生活方式降低風險



**Challenge yourself**



**Be socially active**



**Eat well**



**Be physically active**



**Reduce stress**



**Protect your head**



**Make healthy choices**



**Volunteer!**

# 扶助剩餘的長處或能力

- 幽默感
- 長久的記憶
- 基本活動動作
- 社交能力
- 情緒知覺和記憶
- 使用不同感觀



# 失智症患者的一些見解

我仍然需要我的  
家人和朋友。

不要像對孩子  
一樣對待我。

不要假裝沒有  
問題。

承認我的病。



了解這個疾  
病。

# 多倫多認知障礙症協會的服務



諮詢，輔導，支援小組，護理導航



教育，培訓，諮詢



積極的生活計劃



醫療警覺平安回家計劃



音樂計劃





診斷有失智症



照料者或患有失智症的人居住在多倫多



照料者願意接受社工的電話





**互聯網上申請:**

[www.musicproject.ca](http://www.musicproject.ca)

**問題?**

聯絡社工  
電話號碼: 416-322-6560

## 有方有道計劃旨在:

- 提高省民對失智症人士走失風險的**警覺**
- 通過作好一個保障安全的計劃來協助**預防**走失事件的發生
- 支持/協助走失的人士**安全返回**



## 有關有方有道計劃資料可以從哪裡索取？

- 全套資料可在網頁 [www.findingyourwayontario.ca](http://www.findingyourwayontario.ca) 下載及列印

資料備有英語，法語，旁遮普語，繁體中文及簡體中文，西班牙語，葡萄牙語，意大利語，烏爾都語，泰米爾語，他加祿語和阿拉伯語版本。

謝謝！

其他問題？

20 Eglinton Avenue West, 16<sup>th</sup> Floor

416-322-6560