



有些臨床試驗現正進行，希望能找出預防和治療阿茲海默症的方法，例如使用藥物、疫苗、以及針對心臟健康和生活方式等因素。

研究顯示，阿茲海默症患者如能參與有意義、著重其長處和能力的活動，例如運動和音樂，將可大大改善患者的生活質素。

目前我們對風險因素有甚麼認識？

風險因素是指那些可能導致阿茲海默症的因素，包括個人特質、生活方式、環境和基因背景。這些風險因素本身並非致病的原因，只是代表會患上阿茲海默症的機會較高，但這也不是必然的。同樣，一個人如果只有少量或沒有這些已知的風險因素，也不一定就可免於罹患阿茲海默症。有些風險因素是

可以修改的，表示它們是能夠改變的（例如：吸煙、高血壓）；其他風險因素是不可以修改的，表示它們是不能夠改變的（例如：年齡、基因組合）。根據估計，在全球阿茲海默症的個案中，有近一半可能是由於以下七項主要可以改善的風險因素所致：糖尿病、高血壓、肥胖症、吸煙、抑鬱症、認知活動不足或低教育水平、和缺乏體能活動。

與阿茲海默症共存

與阿茲海默症共存，將會面對不少的挑戰，所以必須採取行動以盡量保持身心健康。研究顯示，有許多方法能有效改善阿茲海默症患者的健康和生活質素。可供選擇的生活方式，例如健康飲食、壓力管理、進行體能和腦部的活動，不但可以促進生活質素，更可能有助減慢病情的惡化，從而較容易處理阿茲海默症所帶來的種種轉變。

阿茲海默症協會可以幫助你

歡迎致電 First Link®「腦退化中文熱線」1-833-674-5007 與卑詩省阿茲海默症協會聯絡，也可登入中文網頁 alzbc.org/Chinese 瀏覽其他中文資料。

加拿大阿茲海默症協會致力為阿茲海默症及其他腦退化症患者的健康服務，是全國首要的慈善團體，工作範圍遍及全國各個社區。該協會：

- 為腦退化症的患者、家人和照顧者提供資訊、支援服務和教育項目
- 資助研究，致力為腦退化症找到治療方法和改善對患者的照顧
- 促進對市民大眾對阿茲海默症及其他腦退化症的認識和理解，以確保大家知道萬一有需要時可向哪處求助
- 影響有關方面的政策和決定，以助解決腦退化症患者及其照顧者的需要。

查閱更多資料，請瀏覽阿茲海默症協會的中文網址 alzbc.org/Chinese，或聯絡你區內的阿茲海默症協會辦事處。

Help for Today. Hope for Tomorrow...®

© 2016 年 6 月，加拿大阿茲海默症協會，版權所有，翻印必究。

封面：上方掃描顯示的是阿茲海默症患者的腦部，下方掃描顯示的是健康的腦部。ECD、SPECT 掃描由 Masanori Ichise, MD FRCP (Mount Sinai Hospital Toronto/NIH Bethesda MD) 提供。

內頁：致謝 Sunnybrook and Women's College Health Sciences Centre 提供 MRI 影像。

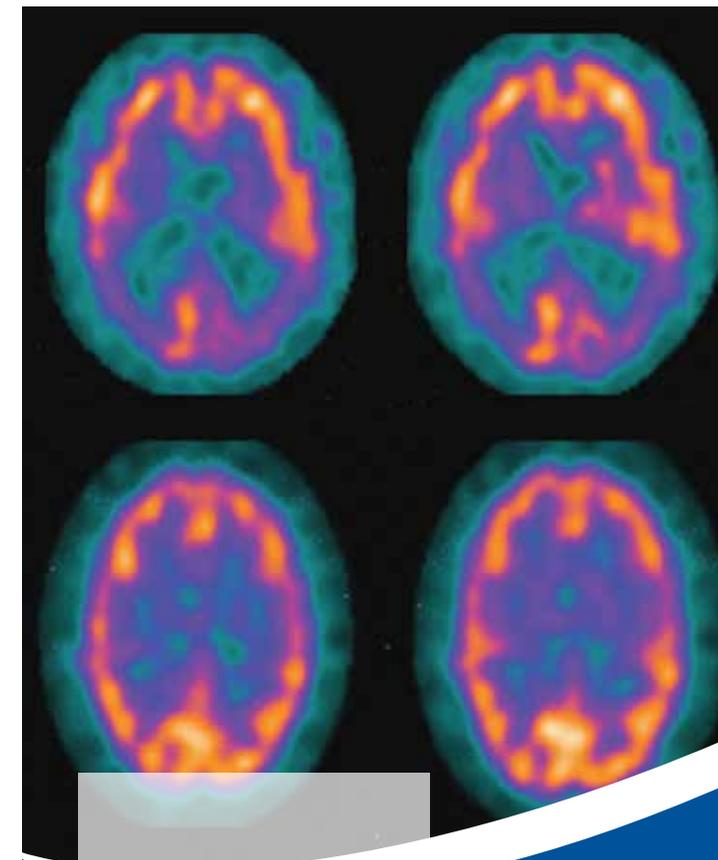
卑詩省阿茲海默症協會
Alzheimer Society
BRITISH COLUMBIA

Alzheimer Society of B.C.
300 - 828 West 8th Avenue Vancouver, B.C. V5Z 1E2
Tel: 604-681-6530 1-800-667-3742 Fax: 604-669-6907
Email: info@alzheimerbc.org www.alzheimerbc.org
Facebook: [facebook.com/AlzheimerBC](https://www.facebook.com/AlzheimerBC)
Twitter: twitter.com/AlzheimerBC

Charitable registration number: 11878 4891 RR0001

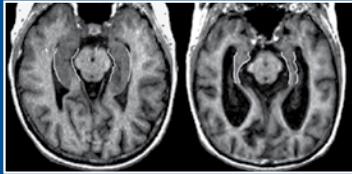
卑詩省阿茲海默症協會
Alzheimer Society
BRITISH COLUMBIA

甚麼是阿茲海默症？



我們對腦退化症和阿茲海默症有何認識？

阿茲海默症是最常見的一種腦退化症，會令患者出現腦退化症的症狀，例如記憶力減退，難以執行日常活動，以及判斷力、理解力、行為和情緒出現變化。這些腦退化症狀是不可逆轉的，意思是喪失了的能力是不能恢復過來的。



此圖所示是兩個腦部的橫切面，一個是阿茲海默症患者的腦部（右圖），另一個是非患者的腦部（左圖），在此可見阿茲海默症患者的腦組織（右）比非患者的腦組織（左）較為稀疏。

阿茲海默症是由 Alois Alzheimer 醫生在 1906 年首先發現的，他形容阿茲海默症有兩個主要特點：

- **「斑塊的形成」** 是一種稱為「beta amyloid」或「A-beta」的蛋白沉澱物所組成。當 A-beta 分子在腦內聚集在一起，便會形成斑塊，阻礙腦部的神經細胞互相傳遞訊息，最後導致這些細胞死亡。
- **「神經纖維纏結」** 是一種稱為「Tau」的蛋白纖維纏結。在我們的腦子內，Tau 蛋白的排列就像是平行的鐵路路軌，讓營養和其他重要物質沿著軌道運送，以維持腦細胞的生命。在健康的腦部內，Tau 蛋白能確保營養可以輸送到它們的目的地，但在不健康的腦部內，Tau 蛋白出現毛病並互相纏繞，形成纏結，阻礙營養到達腦細胞，結果導致腦細胞的死亡。

記憶力衰退、性格改變、難以執行日常活動等各種阿茲海默症的病徵，都是由於神經細胞遭到破壞和死亡而引起的。

當阿茲海默症患者的病情日漸惡化，影響腦部不同部位時，各種能力和行為也告受損。患者一旦失去某種能力，是不可以恢復過來的。

不同種類的阿茲海默症

偶發性阿茲海默症

偶發性阿茲海默症是最常見的一種阿茲海默症，與家族因素並無特定的聯繫。偶發性阿茲海默症的出現，是我們的基因、周圍環境和生活方式等各項複雜因素結合一起而導致的，通常不會在同一個家族內發生。年齡是患上偶發性阿茲海默症的最大風險因素，患者大多是在 60-65 歲後才發病的。

家族性阿茲海默症

患有這種罕見的阿茲海默症的家庭，在其家族歷史中會有許多阿茲海默症的個案（許多世代有很多家人都患有此症）。家族性阿茲海默症影響同一家族中的成員，只佔全部阿茲海默症的 5% 以下。

家族性阿茲海默症是因為患者的某些基因產生了變化，這些基因會由父或母遺傳給子女。如果父母其中一方患有家族性阿茲海默症，其子女會有 50% 的機會遺傳到此種致病的基因，因而患上阿茲海默症。家族性阿茲海默症的病徵與偶發性阿茲海默症是一樣的，但前者會在任何年齡發病。

阿茲海默症的影響

阿茲海默症是致命的疾病，最終會影響患者各方面的生活：如思考能力、感情和行為。每個患者所受的影響都有不同，我們很難預測會出現哪些症狀，症狀出現的先後次序和病情進展的速度。隨著患者的病情惡化，可能會出現下列這些改變：

認知和處事能力

隨著時間的流逝，患者的理解、思考、記憶及溝通能力將受到影響，決策能力也將會下降。多年來一直在做的簡單事情都會變得較為困難或容易忘記，患者會思想混亂和喪失記憶，起初只是影響到近期發生的事情，繼而最後影響到從前的事件。患者在尋找適合詞彙及溝通能力也受到影響，有些患者即使在熟悉的環境散步也會迷路。患者往往在確診阿茲海默症前的數年已首先出現認知能力的改變。

情感與情緒

患者可能看來對心愛的嗜好失去興趣，有些人會變得不愛表達和內向。但我們必須緊記這一點：即使患者的病情已到很後期，仍然有可能與人溝通，仍然會感到喜悅、憤怒、恐懼、愛和悲傷。

行為

患者的行為將隨着患者如何對身邊發生的事情作出反應而出現改變，而這些反應可能跟患者的性格不符。有些時候，常見的反應包括重覆同一個動作或詞彙、收藏自己的東西、行為暴躁和坐立不安。對患者本身及其家人或照顧者來說，這些行為都是令人十分苦惱或難以應付的。

體能

患者的體能最終會逐漸下降，影響到患者的協調和活動能力。患者獨立處理日常生活的能力（例如進食、洗澡及穿衣等）也將因此而發生改變。

有治療的方法嗎？

目前阿茲海默症是無法根治的，也沒有可以制止病情惡化的治療方法。現時有數種藥物可供選擇，以紓緩某些症狀，例如記憶力、語言、思考能力和動作技能的減退。對藥物有反應的患者，可能得以改善其生活的質素，為時或可長達數年。然而，這些藥物對患者的影響因人而異，並非對每一位患者都有功效。

如能及早斷症，就可在發病的初期便開始接受這些治療，成效的機會也會較高。