

我们都会忘记事情，经历情绪的变化，或不时讲话出错。当这开始影响我们的日常生活时，就是脑退化症的迹象。

什么是脑退化症？

脑退化症是一个广义的术语，描述了一系列的症状，可能包括记忆丧失，情绪变化，思维、解决问题和语言的困难。虽然一开始它们看起来很小，但它们会影响脑退化症患者的日常生活。

脑退化症是由于大脑受到疾病或一系列中风的损害而引起的。有许多疾病可以导致脑退化症，其中老年脑退化症是最常见的。不管是什么原因，脑退化症都是可怕的，这使得很难找到合适的帮助。

但并非没有帮助。

学习如何与脑退化症共处，如何管理症状，可以帮助您掌控生活，获得信心。不论您处于病程的哪个阶段，阿尔茨海默病协会将为您提供达成这个目标的支持和信息。

人们可能会认为脑退化症是衰老的正常现象，但实际上并不是。

脑退化症状与正常的衰老现象之间有着重要的区别：

正常衰老	脑退化症
忘记一年前的事情。	忘记近期发生事情的细节。
偶尔迷路。	经常迷路或在熟悉的地方迷路。
偶尔想说的话要想很久。	在尝试寻找词的时候经常停顿，并使用替代词。
能够表达得很清楚、很好。	言语模糊和其他语言问题增加。
情绪可预测、稳定。	情绪和行为出现不可预知的变化。
能够跟随并参与谈话。	难以跟随或参与对话；经常重复问题和故事。
能够完成日常任务，如支付账单和购物。	进行日常任务（例如支付账单或购物）时记忆有困难。

早期诊断有助于减缓疾病的进展。

脑退化症诊断并不表示您所知道的生活就停止了。研究表明早期诊断加上适当干预，可帮助减缓脑退化症的进展。这可以帮助人们在诊断后很长时间内继续拥有完整的人生。虽然这些症状将随着时间的推移而恶化，但我们有相应的治疗方案和疗法。改变生活方式，改善大脑健康，也有助于延缓脑退化症的发生，减缓其进展。这些途径包括：

 <p>通过新的认知练习（例如学习新语言或乐器）锻炼大脑。</p>	 <p>保护大脑不要受伤。</p>
 <p>保持与朋友、家人和邻居的社交联系。</p>	 <p>保持身体活跃度。</p>
 <p>保持健康饮食，膳食中包含水果、蔬菜、全谷物和坚果。</p>	 <p>关注听觉，坚持每年检查，必要时佩戴助听器。</p>
 <p>定期看医生或其他医疗服务者。</p>	 <p>戒烟，减少酒精摄入。</p>

阿尔茨海默病协会可以为您提供帮助。

如果您担心您或您关心的人患有脑退化症，请立即看医生并联系阿尔茨海默病协会。阿尔茨海默病协会积极参与加拿大各个社区的活动。在我们的网站上找到您当地的办事处：www.alzheimer.ca/find。

加拿大阿尔茨海默病协会

地址：20 Eglinton Avenue West, 16th Floor, Toronto, Ontario, M4R 1K8

电话：416-488-8772 1-800-616-8816 传真：416-322-6656

电子邮箱：info@alzheimer.ca 网址：www.alzheimer.ca

Facebook：www.facebook.com/AlzheimerCanada Twitter：www.twitter.com/AlzCanada

慈善组织注册编号：11878 4925 RR0001

