

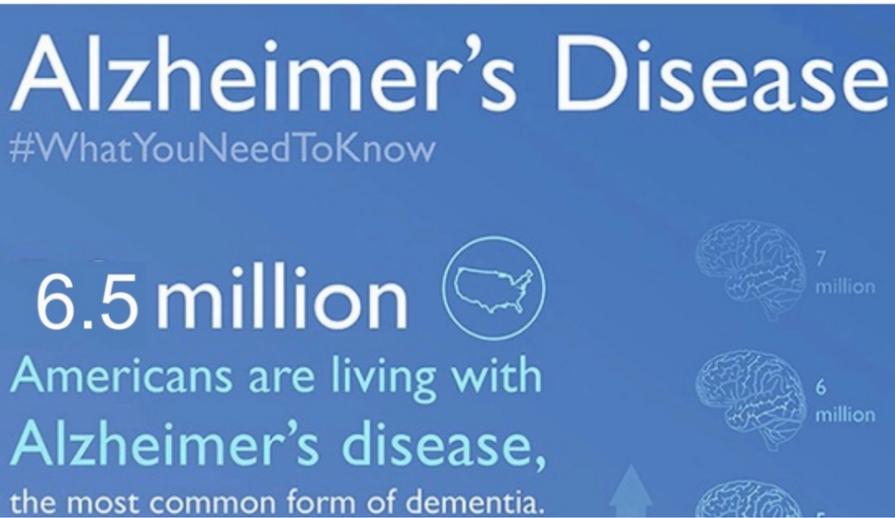
大华府社区健康服务中心健康讲台 阿尔茨海默病知多少?

阿尔茨海默病,就是我们俗称的“老年痴呆”,其英文名称是 Alzheimer's Disease。阿尔茨海默病已成为老年人健康中的最突出问题之一。为了让更多的社区居民了解这一常见病的基本知识并及时获得治疗,大华府社区健康服务中心的医学专业类义工根据美国国立卫生研究院(NIH)、美国疾病控制和预防中心(CDC)及妙佑医疗国际(Mayo Clinic,之前也翻译为梅奥医疗中心)的相关资料整理出了这份中文材料,分两次就阿尔茨海默病在人群中的发病现状、病理过程、早期征兆及症状、护理手段及药物治疗的研究进展做一简单但系统的介绍。

痴呆症

要了解阿尔茨海默病,首先就要了解痴呆症。痴呆症是一种慢性或进行性综合征,主要是指认知功能逐步丧失。它会影响到记忆、思考、定向、理解、计算、学习、语言和判断能力,从而影响患者的日常生活和活动,但患者的意识不会受到影响。认知能力损伤通常伴有情感控制能力、社会行为和动机的衰退,或晚于上述几种症状出现。随着病程的进展,患者功能从最轻度阶段发展到基本日常生活也完全依赖他人帮助的最严重阶段。痴呆症由多种影响大脑的疾病引起,例如阿尔茨海默病或中风。痴呆症是全世界老年人残疾和依赖他人的主要原因之一。它不仅会给痴呆症患者本人而且给其护理者和家庭都带来巨大压力。对痴呆症的认识和理解不足会导致歧视以及诊断和护理方面的障碍。痴呆症对护理者、患者家庭和社会的影响可能是身体上的,也可能是在心理、社会和经济方面。

阿尔茨海默病(AD)是痴呆症最常见的形式,可能占痴呆症病例的60-70%。这是一种起病隐匿的进行性发展的神经退行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。65岁以前发病者,称早老性痴呆;65岁以后发病者称老年性痴呆。根据美国CDC的统计,截止2020年,美国已经有超过650万的阿尔茨海默病患者。在这些人群中,65岁以上占大多数。而且患病人数逐年递增。预计到2060年,患有阿尔茨海默病的病人将达到1400万。阿尔茨海默病目前是美国第六大死因,最新的统计数据表明,在老年人的死因中,此病排第三,仅次于心脏病与癌症。



阿尔茨海默病的病理学变化

阿尔茨海默氏病是以爱罗斯·阿尔茨海默医生(Dr. Alois Alzheimer)命名的。在1906年,这位医生注意到一位死于罕见精神疾病的女性患者的大脑组织里的变化。她的临床症状包括记忆丧失、语言障碍以及不可预知的行为。在这位患者去世之后,阿尔茨海默医生检查了她的大脑,发现了很多异常的斑块和缠结的纤维束。现代研究表明斑块是淀粉样蛋白斑(amyloid plaques),而纤维束为神经原纤维(neurofibrillary tangles)。大脑中这些斑块与缠结至今仍被认为是阿尔茨海默氏病的一些主要特征。另一个特征是大脑内神经元之间连接的减少。神经元传递大脑不同区域之间的信息,以及从大脑到身体肌肉和器官的信息。研究发现,上述这些变化可能在症状出现10年之前甚至更早就开始发生。在阿尔茨海默氏病的非常早期阶段,大脑中的有害变化已经开始。这些淀粉样斑块与神经原纤维缠结的异常堆积使原本正常的神经元停止运作,并失去彼此间的连接,导致死亡。许多其他复杂的大脑变化也被认为在阿尔茨海默氏病中起了作用。损伤最初发生在海马体(hippocampus)与内嗅皮层(entorhinal cortex),即形成记忆所必须的大脑部分。随着更多神经元的死亡,大脑的其他部分也受影响并开始萎缩。到了阿尔茨海默氏病的晚期阶段,损害已经蔓延,大脑组织发生明显萎缩,患者完全卧床,生活无法自理直至死亡。整个病程维持5~10年左右。

但是,为什么阿尔茨海默氏病大多在

老年人中发病?至今仍是一大谜团。在早发性阿尔茨海默氏病患者中,病因可能是某个基因突变。晚发性阿尔茨海默氏病则是几十年逐渐发生的一系列复杂的大脑变化引起的,病因很可能包括基因、环境与生活方式多种因素的综合。其中任何一个因素在增加或降低患阿尔茨海默氏病风险方面的重要性会因人而异。目前已知研究中,年龄、家族史和脑部病变被列为是诱发阿尔茨海默病的主要病因。

阿尔茨海默病的就医征兆

无论如何,我们必须认识到阿尔茨海默病和衰老不是等同的,这不是正常衰老的一部分,这也是目前延误治疗的最主要的原因之一。那么有哪些表现值得我们警醒呢?根据美国CDC的总结,以下十点如果高频率重复出现,请及早就医:

- 记忆丧失是该病的主要表现形式,特别是对日常生活造成障碍的,例如很熟悉的地方忽然忘了怎么到达,或者不断重复地询问同样的问题;
- 无法处理日常事务,例如无法记账或者给付账单,无法进行简单的运算;
- 无法完成一些简单的家务活,或者工作中简单的事务;
- 对时间和地点的感觉思维混淆,例如不知道时间,或者不知道自己在什么地方;
- 对空间感的思维混淆,例如在家中无法判断物体远近,甚至被绊倒,或者容易溢洒水杯里的饮料等;
- 新出现的语言和写作障碍,例如无法用

语言表达简单物体,把“手表”说成“那个戴在手腕的东西”。

把东西放错地方(放在不该放置的地方)或者无法回忆起东西放在哪里。例如有患者提到多次把车钥匙扔进洗衣机或者烘干机里;

对一些事情失去基本的判断能力,例如失去基本的卫生习惯,或者无法照顾宠物;

对社交活动丧失兴趣,不想去人群密集地方;

最后一点也是很重要的一点,就是脾性、情绪、人格以及行为的改变,例如对一些司空见惯的事情产生反常的情绪,诸如悲伤、害怕、甚至疑惑。还有患者会出现失眠、徘徊、情绪激动、焦虑以及攻击性等表现。

最后要提的还是保持每年的健康体检,这样也可以做到早发现、早干预、早治疗。

大华府社区健康服务中心可以提供哪些帮助?

在我们的下一篇介绍中,将会着重介绍阿尔茨海默病的症状与病程发展,以及目前的护理手段和最新的药物治疗研究进展。我们还将近期举办多次由华裔专科医生主讲的阿尔茨海默病专题讲座。此外,我们也将建立一个阿尔茨海默病社区帮助及信息交流组(ADRD Support Group),每月活动一次(线上或线下)。除患者及家属交流互助外,每次活动都将有阿尔茨海默病专业医疗人员提供讲座及交流讨论。有关上面提到的健康讲座及社区信息交流组活动的更多信息,请留意我们的后续通知。也可以拨打大华府社区健康服务中心热线电话向我们咨询。

大华府社区健康服务中心中文帮助热线电话:240-658-9228, 571-668-5836。两个热线电话都提供中文普通话和广东话服务,也可以发中文短信联系。

大华府华裔社区健康服务中心(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。

(大华府华裔社区健康服务中心供稿)

荣富地产公司

LONG & FOSTER COMPANIES

LONG & FOSTER REAL ESTATE

CHRISTIE'S INTERNATIONAL REAL ESTATE

全美业绩 Top 1% 双硕士,专业有心

前蒙郡家长会长
教育学区房讯专家

240-888-5076 专线
301-469-4700 (O)

余青蕙

Michelle Yu

MichelleYuRealEstate@gmail.com www.MichelleYuRealEstate.com

房市热滚滚 买房、卖房最佳时机

www.MichelleYuRealEstate.com

\$735,000 即将上市 potomac/Churchill HS 12010 Coldstream Drive 波多马克最具价值的独栋屋,可停两台车4卧2卫	\$1,475,000 即将上市 potomac/Wootton HS 12807 Maidens Bower Dr 私人地段大型全新装修,摩登阔气5卧4.5卫	\$535,000 即将上市 north potomac/Wootton HS 10622 Chisholm Landing Ter 完美装修,背对宽敞的球场,游泳池,网球场
\$1,150,000 即将上市 Rockville/Walter Johnson HS 930 Rose Ave Unit 2103 高档社区,豪华顶层公寓,近地铁,商店餐厅永恒保值(经典2卧2卫)	\$845,000 即将上市 Potomac/Churchill HS 10422 Flowerfield Way 位置绝佳,户型周正美观3卧2.5卫	\$649,000 大降价 Gaithersburg/Gaithersburg HS 210 Decoverly Dr Unit 104 2020年建,2卧2卫,双车位。在热门的Downtown Crown,大减价,请速!
\$1,175,000 N.Potomac/Wootton HS 14013 Natia Manor Dr. 温馨之家,浪漫之家	\$1,060,000 North potomac/Wootton HS 14400 Sylvan Glade Dr. 全面更新,硬木地板,4卧3.5卫	\$1,138,000 Rockville/Richard/Mont HS 408 Misty Knoll Drive 高档社区,环境优美,生活便利。
\$1,625,000 Potomac/Churchill HS 10121 Glen Rd Potomac 梦幻般的家园,定制建筑	\$2,288,000 Potomac/Churchill HS 12705 Greenbriar Road 顶级品质,超大豪华之家。	