

大华府社区健康服务中心健康讲台 《阿尔茨海默病知多少》在线系列讲座预告

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(Chinese American Community Health Services)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)的相关资料撰写了系列介绍文章,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。详见大华府社区健康服务中心的网站 CACHS.org。

为了帮助华裔民众更多地了解阿尔茨海默病,大华府社区健康服务中心将邀请韩思思医生(Dr. Cecilia Han)主持四次阿尔茨海默病的在线讲座。

韩思思医生是经美国脑神经心理学委员会认证的专科医生。她主要服务人群包括急性脑创伤患者,脑梗,肿瘤,传染病,自身免疫性疾病,以及失智症患者。韩医生在 Palo Alto VA Health Care System 以及 NYU Rusk Rehabilitation 完成了博士前实习,并在华盛顿特区的 MedStar National Rehabilitation Hospital 完成了博士后研究,目前在住院和门诊部为脑损或失智症患者提供临床服务。服务内容包括认知能力评估、失智症鉴别诊断、行为管理、以及制定治疗计划和重返学校/工作/驾驶等综合能力评估。

3/23 - Introduction to Alzheimer's disease and dementia
阿尔茨海默病和失智症简介

4/18 - Warning signs of Alzheimer's disease
阿尔茨海默病的警告信号

5/17 - Effective communication and management of dementia-related behavior
失智症相关行为的有效沟通和管理

6/20 - Healthy living for the brain and body
大脑和身体的健康生活

第一场在线 Zoom 讲座信息:

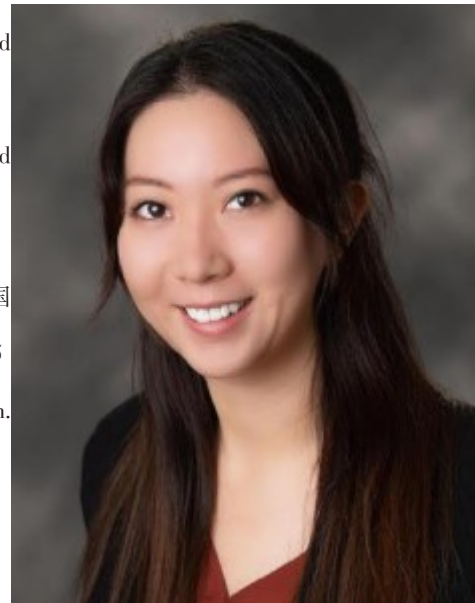
时间: 3月23日星期四,晚8-9点(美国东部时间),7:30可以进入

Zoom Meeting ID: 857 1943 4195

Passcode: 557334

或直接点击加入 <https://us06web.zoom.us/j/85719434195?pwd=dW81aW9kQjJ2V3VUOUNyNU9HMGlodz09>

(大华府社区健康服务中心供稿)



大华府社区健康服务中心健康讲台 阿尔茨海默病知多少(2)

阿尔茨海默病(Alzheimer's Disease)的症状与治疗

上一期我们着重讲了阿尔茨海默病的病理相关知识以及提醒读者对阿尔茨海默病的早期症状的认识(可进入 www.CACHS.org 网页阅读)。本期我们重点介绍阿尔茨海默病的病程发展和目前的治疗手段。

阿尔茨海默病(AD)的症状与病程发展

记忆问题通常是与阿尔茨海默病有关的认知损失最早的迹象之一。一些有记忆问题的患者有着叫做轻度认知障碍(mild cognitive impairment)的状况。轻度认知障碍使患者比同龄在正常情况下存在更多的记忆问题,但此时的症状并不影响他们的日常生活。行动困难以及嗅觉问题也跟轻度认知障碍有关。有轻度认知障碍的老年人得阿尔茨海默病的风险更高,但这些人中有一部分还可能恢复到正常认知。

阿尔茨海默病的早期症状因人而异。对很多患者来说,非记忆方面认知的下降,比如查找单词、视觉空间问题,以及推理和判断的受损,可能预示着这一疾病的最早阶段。目前研究人员正在研究生物标记物,例如疾病在大脑成像、脑脊液或者血液中的生物迹象等,以用来检测有轻度认知障碍的患者和阿尔茨海默病高风险人群的大脑里的早期病变。要使这些技术能够普遍地和常规地用于医疗保健医生对阿尔茨海默病进行临床诊断,还需要更多的研究。

接下来我们了解一下阿尔兹海默病的几个发展阶段:

轻度阿尔茨海默病

随着阿尔茨海默病的恶化,患者将体会到越来越严重记忆丧失和其他认知困难。问题会包括诸如徘徊和迷路、难以处理金钱和账单、重复提问、花费更多时间完成日常生活任务,以及性格与行为变化。患者往往是在这个阶段被确诊的。

中度阿尔茨海默病

在这一阶段,大脑中控制语言、推理以及感官处理诸如正确察觉声音和味道的能力的区域开始受损。记忆丧失与困惑变得愈发严重,患者开始认不出家人与朋友。患者可能失去学习新事物的能力,无法完成多步骤任务,诸如穿衣服或适应新的情景。除此之外,中度阶段患者可能会有幻觉、错觉及偏执,而且会出现行为冲动。

严重阿尔茨海默病

最终,蛋白斑块与纤维缠结遍布大脑,脑组织明显萎缩。严重阿尔茨海默病患者无法与人沟通,必须完全依赖他人的照顾。在生命晚期,随着患者身体停止运作,患者可能会大部分时间甚至整天卧床。

阿尔茨海默病(AD)的临床诊断

目前临床上使用多种方法和工具来协助判断一个有记忆问题的人是否患有阿尔茨海默病。在咨询中,医生会向本人及其一位家属或朋友询问其健康状况、所使用的处方与非处方药、饮食、以往病历、进行日常活动的的能力以及性格与行为上的变化等。对其进行记忆、解决问题、注意力、计数以及语言的测试。对其进行标准医学检查,比如验血与验尿,来确定其它可能原因。通过诸如计算机断层扫描(CT)、磁共振成像(MRI)、正电子发射断层扫描(PET)等进行脑部扫描来辅助阿尔茨海默病的诊断或者排除症状的其它可能原因。为了使医生能了解患者的记忆与其他认知功能是如何随着时间而变化的,以上检查可能会重复进行。

因此,有记忆和思维问题的人应该主动求医来了解自己的症状是因为阿尔茨海默病还是某个其它原因,诸如中风、肿瘤、帕金森症、睡眠障碍、药物的副作用、感染或另一类型的痴呆症。其中一些病情是可以进行干预治疗的,并有可能逆转。

如果确诊为阿尔茨海默病,尽早开始治疗能帮助患者在一段时间内保持日常生活的能力。早日诊断也有助于家属为将来做好计划。他们可以处理财务与法律事务、解决潜在的安全问题、了解生活安排,以及发展互助网络。

阿尔茨海默病(AD)的临床治疗

在治疗方面,首先我们要清醒地认识到阿尔茨海默病很复杂,临床上还无法完全治愈此疾病。目前治疗阿尔茨海默病的方法主要是帮助患者维持心理功能,治疗潜在疾病,以及管控行为症状。同时,家人的关怀与照顾对延缓病程也有很大的帮助。在这里我们也简单的介绍一下目前的常规干预和治疗手段:

维持阿尔茨海默病患者心理功能的药物

目前有好几种药物已经获得美国食品及药物管理局(FDA)的批准来治疗阿尔茨海默病症状。多奈哌齐(donepezil)、利凡斯的明(rivastigmine)与加兰他(galantamine)可用来治疗轻度到中度阿尔茨海默病的症状。多奈哌齐(donepezil)、美金刚(memantine)、利凡斯的明(rivastigmine)贴片以及美金刚(memantine)和多奈哌齐(donepezil)的混合药物可用来治疗中度到重度阿尔茨海默病的症状。所有这些药物都是通过调节神经元之间传递信息的神经递质来起作用。它们会有助于减少症状和缓解某些行为问题。然而,这些药物无法改变潜在的疾病过程。而且它们对部分人有效,并且可能只在有限的时间内有所帮助。

治疗阿尔茨海默病潜在疾病过程的药物

目前这类药物有几种已经获批。阿杜卡努单抗(aducanumab)是通过美国食品及药物管理局(FDA)的快速审批程序批准来治疗阿尔茨海默病的改善疗法。此程序要求在批准之后进行额外的研究来确认预期的临床效益。阿杜卡努单抗有助于减少大脑里淀粉样蛋白的沉淀和减慢阿尔茨海默病的发展,但它临床效果,诸如认知下降或痴呆的发展,并不太明显。医生或专家很可能会进行一些测试,诸如正电子发射断层扫描(PET)或者脑脊液分析,来寻找淀粉样蛋白斑块的证据以帮助判断此种治疗是否用于患者。阿杜卡努单抗(aducanumab)第4期临床试验结果预计于2030年初发布。

今年一月,FDA的快速审批程序批准并发布了阿尔茨海默病另一个新治疗药物,莱卡单抗注射液(lecaneuman-irnb,商品名Leqembi),用于治疗轻度认知障碍以及轻度失智症状。此药物在第三期临床中对于患有轻度认知障碍以及轻度失智症状受试者在减少大脑里淀粉样蛋白的沉淀和减慢阿尔茨海默病的发展方面效果显著。该药相信不久将会用于临床治疗。同时,公告里也发布了该药物的一些副作用,除了会产生头疼恶心,以及类似流感等症状外,还需预防出现淀粉样蛋白相关成像异常(ARIA)。ARIA主要指的是大脑中的一种液体积聚或是大脑表面附近的小出血,特别是在患者本身携带相关基因异常的情况下,产生ARIA的风险会提高。因为,该药的实际应用效果还有待评估。

还有几种其它改善疾病的药物也正在作为潜在的治疗方法在有轻度认知障碍或早期阿尔茨海默病患者中进行试验。

管理阿尔茨海默病行为症状

阿尔茨海默病常见的行为症状有失眠、徘徊、情绪激动、焦虑以及攻击性。这些症状产生的原因还不清晰,目前临床上仍采取对症疗法,以一些药物的和非药物的治疗方法也用来控制和管理这些症状。而研究发现,治疗行为症状可以让阿尔茨海默病患者更舒适,同时也让护理者更轻松。

对家属和阿尔茨海默病护理者的支持

护理一位阿尔茨海默病患者会在体力、情感与财务上带来相当的负担。日常护理的需求、家庭角色的变化,以及是否引入护理机构等都会产生一定的时间和财务成本。阿尔茨海默病的护理是一项长期的过程。家属需要充分了解阿尔茨海默病各个阶段的知识以及如何对付患者的困难行为的方法。因此,良好的应对技能、强有力的支持系统、暂息照顾在一定程度上可以减轻护理者在护理患有阿尔茨海默病亲人的过程中所产生的压力。比如,坚持适当的运动来保持身心活跃。有些护理者发现加入互助组织能起到关键作用。这些互助组织让护理者能暂时放松、表达担忧、分享经历、获得建议以及得到情绪上的安慰。不少组织同时提供面对面的和在线的互助小组,包括早期阿尔茨海默病患者以及他们家属的小组。所有这些方法和渠道都是对护理人员身心健康的巨大支持。

大华府社区健康服务中心将举办《阿尔茨海默病知多少》在线系列讲座

我们将在3月23日,4月18日,5月17日,6月20日举办由韩思思医生(Dr. Cecilia Han)主持的阿尔茨海默病专题系列讲座。每期讲座的主题如下:

3/23 - Introduction to Alzheimer's disease and dementia 阿尔茨海默病和失智症简介

4/18 - Warning signs of Alzheimer's disease 阿尔茨海默病的警告信号

5/17 - Effective communication and management of dementia-related behavior 失智症相关行为的有效沟通和管理

6/20 - Healthy living for the brain and body 大脑和身体的健康生活

第一场在线 Zoom 讲座信息:

时间:3月23日星期四,晚8-9点(美国东部时间),7:30可以进入

Zoom Meeting ID: 857 1943 4195

Passcode: 557334

或直接点击加入: <https://us06web.zoom.us/j/85719434195?pwd=dW81aW9kQjJ2V3VUOUNyNU9HMGlodz09>

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),以致力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,以及捐款和义工报名,请登录浏览我们的网站: www.cachs.org。

(大华府社区健康服务中心供稿)