

# 管理輕度認知功能障礙、阿茲海默症 和其他類型的失智症

老年人、家屬及照護者適用資訊



請參閱本手冊以了解：

- 什麼是輕度認知功能障礙，以及如何管理該疾病。
- 什麼是失智症（包含阿茲海默症在內），以及如何管理該類疾病。
- 針對如何照護失智症患者的小訣竅



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## 什麼是與年齡相關的正常記憶喪失？

---

近 40% 的加拿大老年人會出現在某種形式上與年齡相關的正常記憶喪失，這些記憶喪失的形式與出現認知功能障礙或失智症有所不同。如果一個人沒有造成記憶喪失的潛在醫療病況，也沒有顯示存有潛在認知功能障礙的客觀發現，則稱此人患有與年齡相關的正常記憶障礙。部分症狀包括：

40%

- 偶爾忘記事情和事件。
- 偶爾在談話時難以找到適當的詞彙。
- 記不起熟人的名字。
- 記不起一年前發生的談話內容或事件的細節。

儘管有一些策略可以幫助人們更好地控制其症狀，但不建議對與年齡相關的正常記憶喪失進行治療。

## 什麼是輕度認知功能障礙？

---

輕度認知功能障礙 (MCI) 是一種病況，會讓一個人在記憶或其他更高等級的認知功能方面出現問題，且嚴重程度高於其同齡者的平均水準，但沒有像失智症一樣嚴重。MCI 患者仍然可以完成他們所有的日常活動，但有可能會遇到一些困難。

MCI 症狀會以下列方式呈現。診斷患有 MCI 的患者可能會出現以下情形：

- 比平常更容易忘東忘西。
- 更加頻繁地重複自身言語或行為。
- 一再地詢問相同問題。

## 是否有任何管理輕度認知功能障礙的治療或對策？

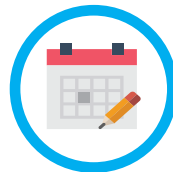
目前尚未有經證實的 MCI 治癒方法，但是，有一些關鍵對策可能有助於控制其症狀。部分對策包括：



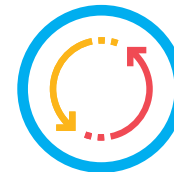
參加新的課程，  
例如語言或運動課程。



參加有助於訓練  
記憶力的課程。



使用清單、日曆和智慧型手機等  
記憶輔助工具。



每天在同一時間  
做同樣的事情。

如需更多有關如何改善您的記憶力的建議，請諮詢您的健康照護提供者，並閱讀我們提供的《針對記憶障礙的通用小訣竅》手冊。

## 為何早期診斷輕度認知功能障礙很重要？

MCI 患者罹患阿茲海默症和其他類型失智症的風險較高。當 MCI 的主要症狀涉及記憶時，此稱為遺忘型 MCI。每年有 10-15% 的遺忘型 MCI 患者會發展成失智症，這意味著 MCI 患者罹患失智症的整體可能性是未罹患 MCI 者的 3-4 倍。



並不是每個 MCI 患者都會患上失智症，MCI 患者也可以做一些努力來降低罹患失智症的風險。追求規律的運動和確保血壓得到最佳控制，是目前已被證明可預防或減緩後續罹患失智症的個人行動。

## 什麼是失智症？

失智症是指一些其症狀會影響腦部功能的疾病總稱。被診斷為失智症的患者經常需要更多的照護支持。約有 20% 接受居家照護的老年人和 57% 接受長期照護的老年人被診斷出患有失智症。



目前有數種不同類型的失智症，包括阿茲海默症、血管型失智症（由中風引起）、路易氏體失智症、巴金森氏症和杭丁頓氏舞蹈症。阿茲海默症是最常見的類型，也是本手冊重點討論的疾病。

## 造成阿茲海默症的原因？

---

當蛋白質堆積在腦部，導致神經細胞與其他細胞交流產生困難，或導致神經細胞過早死亡，就會發生阿茲海默症。

我們目前尚不知為何會發生此現象。目前科學家仍積極研究此領域。

## 阿茲海默症的樣貌？

---

通常，阿茲海默症首先會影響一個人的記憶力，表現的情況為更頻繁地忘記事情、重複自身言語或行為、難以找到適當詞彙，以及把東西放錯地方。隨著該疾病的惡化，它也會影響一個人的注意力、計劃、語言和其他更高級的認知功能。隨著疾病的更加惡化，症狀會變得更為嚴重，並會影響到一個人安全和獨立生活的能力。晚期阿茲海默症患者會出現下列症狀：



- 在熟悉的地方迷路。
- 在進行日常活動時面臨困難，例如支付帳單、擬一張購物清單、管理財務和藥物、煮飯和開車等。
- 最終無法獨立完成更基本的例行任務，例如穿衣、洗澡、如廁和進食。

雖然 MCI 的許多症狀與阿茲海默症相同，但兩者不同之處在於 MCI 患者仍然可以進行所有日常活動。

## 阿茲海默症有哪些治療方法？

---

目前尚無已知治癒阿茲海默症或其他類型失智症的方法。然而，就像 MCI 一樣，有部分活動可能有助於減輕症狀或預防該疾病的惡化。部分對策包括：

- 參與社交活動並保持社會連結。
- 遵循地中海飲食，這種飲食方式著重於攝取堅果、魚、橄欖油和植物性食物。
- 從事規律運動。
- 控制慢性健康狀況，例如高血壓和糖尿病。
- 戒酒和戒菸。



您的醫生也可能會開一些藥物，這些藥物可以稍微延緩輕度至中度阿茲海默症患者腦部功能的喪失，但也可能導致嘔吐、噁心和暈眩。

## 照護者可以如何支持阿茲海默症患者？

---

由於阿茲海默症會使患者無法獨立地安全執行日常任務，因此隨著疾病的惡化，阿茲海默症患者通常會更加依賴他人為他們提供必要的照護和支持。當患有阿茲海默症或其他類型失智症的患者也出現失智症的行為精神症狀(BPSD)時，狀況就會變得更加棘手。



## 什麼是失智症的行為精神症狀 (BPSD)？

---

BPSD 是一種包含思想、情緒或行為等的症候群，通常出現在失智症患者身上。在整個疾病過程中，被診斷患有失智症的患者可能經常出現一種或多種形式的 BPSD。常見的 BPSD 類型包括：

- 攻擊性
- 精神激越
- 焦慮
- 淡漠
- 妄想
- 憂鬱
- 幻覺
- 儲物症
- 重複發聲
- 不適當性行為或裸露
- 睡眠障礙
- 遊蕩



失智症的  
行為及  
心理  
症狀

## 為何控制 BPSD 很重要？

---

控制 BPSD 之所以至關重要，是因為 BPSD 會導致發生其他併發症的風險增加，例如跌倒，或導致失智症患者或是他們的照護者或照護提供者受傷的機會增加。然而，支援阿茲海默症或其他類型失智症的患者控制 BPSD 是相當具有挑戰性的事，並且會增加照護者的壓力，這也會導致更加頻繁地到急診室就診、住院以及提早入住養老院和護理之家等環境。

## 照護者可以如何幫助失智症患者控制 BPSD ？

---

如果您正在照護出現 BPSD 的阿茲海默症患者，重要的是要保持冷靜，不要與患者爭論，並讓他們保持參與活動。您可以採取一些步驟來處理以下每個症狀。

### 精神激越/攻擊性

- 如果您正在照護一位精神激越或是身體或言語上具有攻擊性的患者，請盡量保持冷靜，並藉由談話來安撫或分散他們的注意力。
- 如果可能的話，留給他們一些空間，稍後再接近他們。



### 淡漠

- 如果您正在照護一位症狀表現為淡漠的患者，請嘗試以不同的方式來建議活動，例如說：「是時候進行某項活動了」，而不是詢問他們是否想要進行活動。
- 用他們仍然喜歡的事物（例如音樂、食物、電影和孫子/孫女）來激勵他們。



### 妄想/幻覺

- 聚焦於患者的感受，而非聚焦於他們所相信正在發生的事情。
- 請理解這是他們認知的現實，如果這些錯誤的信念是無害的，就請不要拆穿它。



### 不適當性行為/裸露

- 維持活躍且有規律的時間表，以避免患者無聊。
- 如果可能的話，請提供個人空間，並嘗試限制觸發活動。

### 遊蕩

- 如果失智症患者試圖離開，請慢慢對他們說話並嘗試著讓他們平靜下來。如果可能的話，用其他活動分散他們的注意力，並避免拘束他們。



- 如果該行為持續出現，您可以考慮將其註冊到「阿茲海默症協會的 MedicAlert 平安返家」計畫 (Alzheimer Society's MedicAlert Safely Home program)。



## 我可以在哪裡找到更多資訊？

---

### 多倫多阿茲海默症協會

---

如果您正在照護阿茲海默症患者，「多倫多阿茲海默症協會」可提供您資訊、資源和支持。



[www.alz.to](http://www.alz.to)

### 多倫多復健研究所「學習與輕度認知功能障礙 (MCI) 共處」計畫

---

「學習與輕度認知功能障礙 (MCI) 共處」是一項著重於透過生活方式選擇、記憶訓練和社會心理支持來最佳化認知功能健康的計畫。它是針對居住在社區並正患有 MCI 的老年人及其親密家人/朋友所設立的計畫。

該計畫歡迎 50 歲及以上的客户；然而，欲加入需要經由醫生的轉診。該計畫的費用為 \$150。



<https://bit.ly/3aen380>

### 大學健康網絡記憶診所 (THE UHN MEMORY CLINIC)

---

Krembil 神經科學中心的記憶診所由一群健康照護專科醫生所組成，這些專科醫生為有認知挑戰 (包括記憶、語言、思考或人格障礙) 的患者提供支持。病患必須透過轉診才能至該診所。



[https://www.uhn.ca/Krembil/Clinics/Memory\\_Clinic](https://www.uhn.ca/Krembil/Clinics/Memory_Clinic)

## CYRIL 和 DOROTHY、JOEL 和 JILL REITMAN 阿茲海默症支持與訓練中心 (THE CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL REITMAN CENTRE FOR ALZHEIMER' S SUPPORT AND TRAINING)

---

Reitman 中心為家庭照護者提供一項 10 節小組培訓計畫，該計畫著重於為患有失智症的家庭成員提供照護所需的實用和技能型工具與情感支持。

該計畫由位於西奈山醫院的 Reitman 中心辦公室執行，並且費用是免費的。

照護者可以自行轉診或是由健康照護專業人員轉診。



[www.mountsinai.on.ca/care/psych/patient-programs/geriatric-psychiatry/dementia-support/](http://www.mountsinai.on.ca/care/psych/patient-programs/geriatric-psychiatry/dementia-support/)

### 失智症顧問應用程式

---

失智症顧問應用程式可教導照護者如何透過以聊天為基礎的角色扮演，來改善溝通和解決問題的能力、增加彈性和減輕壓力。該應用程式提供基於 Reitman 中心的 CARERS 模型對策，且具備監測和追蹤惡化的潛力，並指導工作照護者與照護者相關的服務。



<https://www.dementiacarers.ca/resources/dementia-advisor-app/>

### 多倫多失智症網絡

---

多倫多失智症網絡是多倫多與失智症相關之支持、服務、計畫和活動的中心。該網絡係由多倫多阿茲海默症協會所開發，其收集、組織和傳播來自多倫多的各種失智症組織資訊。



<https://tdn.alz.to>

## 本系列的相關資源

---

- 活得更長、活得更好 – 您的老年健康指南
- 如何辨認及管理譫妄
- 辨認及管理聽力喪失
- 老年人用藥安全

### 本系列的其他健康資源：

- 進階照護計畫：如何開啟對話
- 酒精與您的健康
- 鈣質、維生素 D 及骨骼健康
- 改善尿失禁
- 照護者壓力管理
- 慢性疼痛管理
- 老年人常見心理健康狀況管理
- 便秘管理
- 輕度認知功能障礙、阿茲海默症及其他類型的失智症管理
- 多重慢性健康狀況管理
- 老年人鎮靜安眠用藥管理
- 老年人睡眠管理
- 依您的年齡之物質使用及成癮疾患管理
- 預防在家摔倒
- 辨認及管理焦慮症狀
- 辨認及管理憂鬱症狀
- 替代決策者及授權書
- 了解您的緩和照護選項

### 本系列的其他社區資源：

- 老人虐待
- 上門送餐服務
- 老年人住房選項
- 社區運輸選項
- 如何登記輪椅專車
- 駕駛評估服務
- 輔助器材計畫提供的行動能力補助

請造訪 [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) 以取得老年人、家屬及照護者的額外資源。

本手冊的資訊僅供參考，不能替代專業醫療建議、診斷或治療。請諮詢您的健康照護提供者，取得有關特定醫療病況的建議。可翻印一份該等資料專供非商業個人用途之用。

我們欲感謝以下政府單位或基金會對我們支持健康老化措施教育資源的支持：



The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation



孟嘗會和 Ben 與 Hilda Katz 基金會慷慨提供資金支持我們對支援健康老化教育資源的印刷和翻譯。

老年人及無障礙部以補助「老人社區補助計畫」的方式支持此項措施。

經「大學健康網絡患者及家屬教育計畫」的許可，改編自 2018 年的《輕度認知功能障礙》。

作者：健康老化和老人醫學計畫、西奈山醫療體系和大學健康網絡(UHN)

修改日期：2022 年 7 月