



阿尔茨海默症 10 大警示

- **阿尔茨海默症是一个脑部退化的疾病。下列十项警告征兆可以帮助您了解, 您的记忆力衰退现象是否已构成严重的健康问题。**
- **如果您发现自己或是身边的任何人有下列任何一项征兆, 请不要忽视它, 要尽快找医生作检查以确认病因。有些疾病也会出现这些征兆, 而这些疾病有些是可以治疗的。**



1

记忆减退干扰日常生活

阿尔茨海默症，尤其在早期，最共同的迹象之一便是忘记最近得知的信息。其它迹象则包括忘记重要的约会或活动，一遍又一遍地询问同一件事，对记忆提醒工具(比如记事条、电子设备)产生依赖，或者需要家人帮助处理原本自己能够独立完成的事情。



2

做计划或解决问题有困难

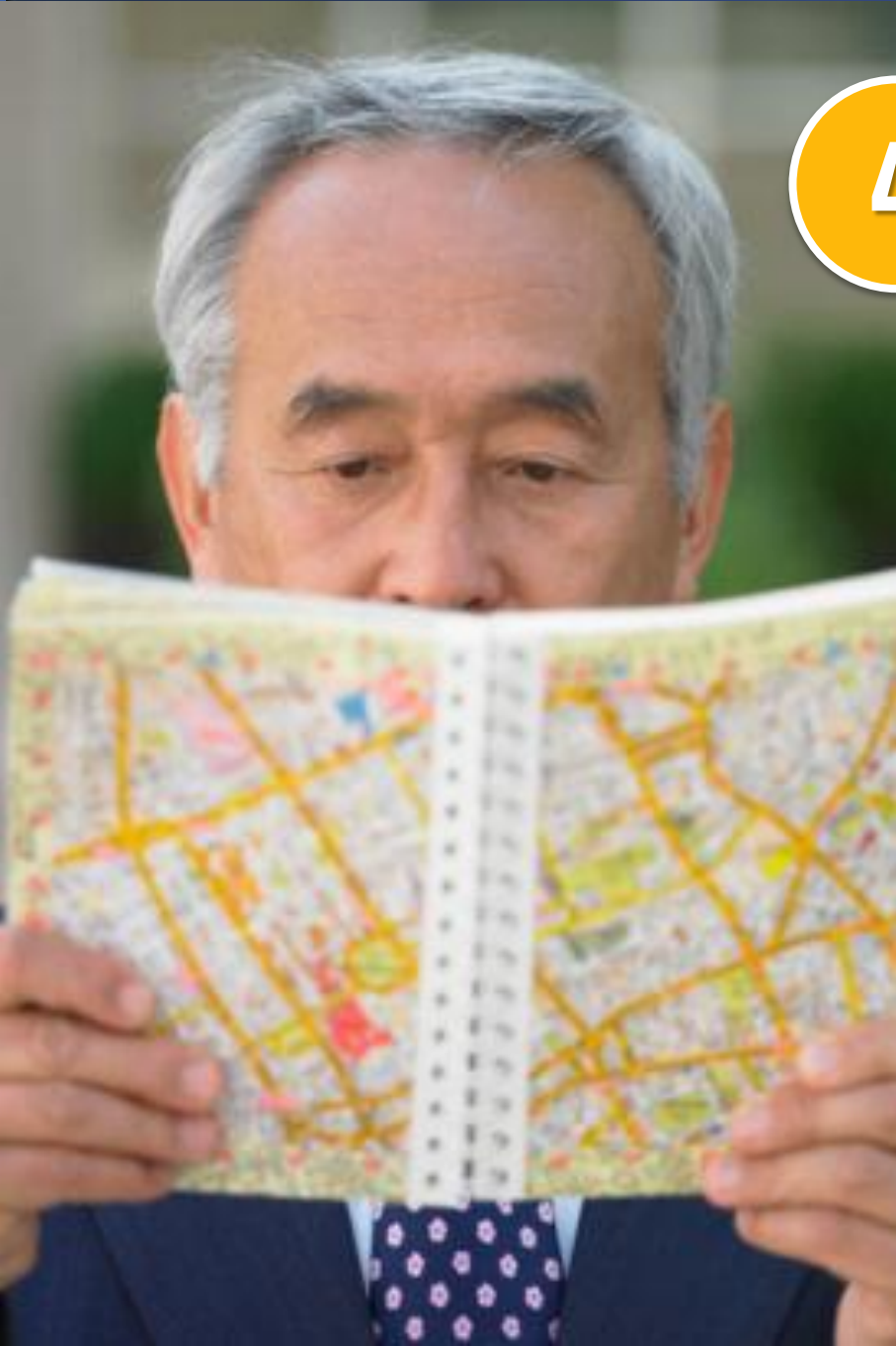
有些人在制订和落实一项计划、或者处理数字时，会感觉到他们能力上的变化。他们可能在做一道原本很熟练的菜肴时发生问题，或者在处理每月账单时感觉困难。他们可能较难集中注意力，而且比以前花更多的时间做同样一件事。



3

做熟悉的事情有困难

阿尔茨海默症患者经常发现他们较难完成日常工作，比如找不到原本熟悉的地点，做预算有麻烦，或者忘了喜欢的游戏的规则。



4

失去对时间和地点的认知力

阿尔茨海默症患者会失去对日期、季节和时光流逝的记忆轨迹。他们可能对不会马上发生的事情产生理解上的困难。有时候他们可能忘记他们在哪里，以及他们是怎么到那儿的。

5

难以理解视觉图像和空间关系

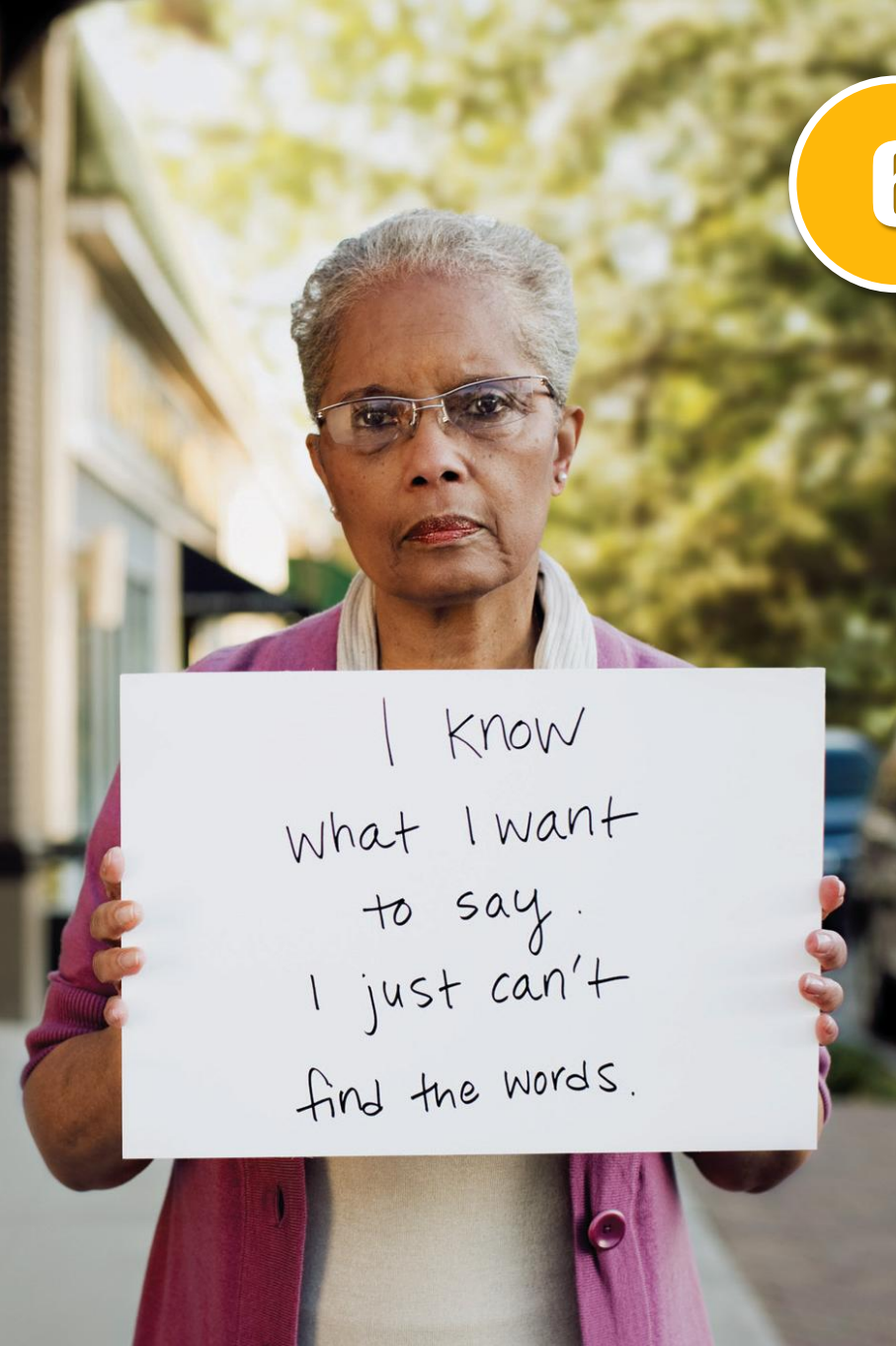
对于一些人来说，视觉问题是罹患阿尔茨海默症的迹象之一。他们可能较难阅读、判断距离，以及确定颜色或对比度。从感知上说，他们可能在经过一面镜子的时候认为有其他人在房间里，而不明白其实镜中的人就是自己。



6

说话和书写用词困难

阿尔茨海默症患者较难追随或加入一个对话。他们可能在谈话中间发生停顿，不知道如何继续，或者不断重复已经讲过的话。他们可能为想出某个词汇而苦苦思索，难以找到合适的用词，或者干脆说错。



I know
what I want
to say.
I just can't
find the words.

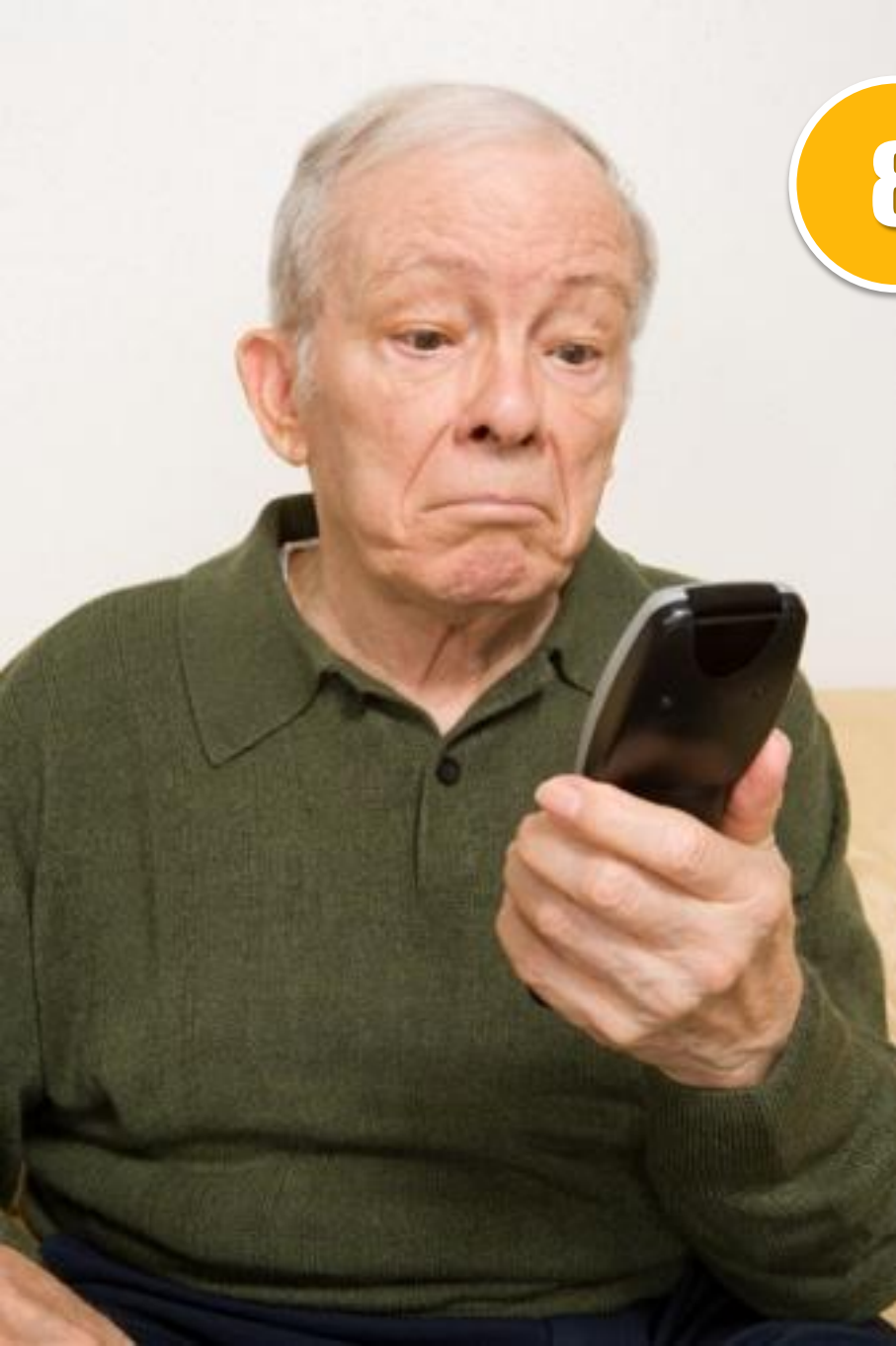


7

东西放错地方

而且想不起东西放在何处

阿尔茨海默症患者会把东西放在不适当的地方，如把电烫斗放在冰箱里，或把手表放在碗中。他们丢了东西但却没办法按步骤找回来。有时候他们会指责别人窃取。这些会随着时间推移逐渐频繁地发生。



8

判断力减退

阿尔茨海默症患者会经历在判断和决定能力上的改变。比如，他们可能在处理金钱问题时发生糟糕的判断，向推销员支付过量的金钱。他们也可能很少注意自己的梳洗和清洁。



9

退出工作和社交

阿尔茨海默症患者可能会逐渐离开自己的爱好、社交生活、工作项目或者运动。他们可能记不起自己喜欢的运动队，或者无法完成自己喜欢的爱好。他们也会因为这些改变而远离社交。



10

情绪和个性的改变

阿尔茨海默症患者会发生情绪和个性的很大改变。他们会变得迷惑、多疑、抑郁、惊惧或焦虑。无论在家、工作、和朋友在一起，还是身处一个他们感觉不太舒适的地方，他们都可能很容易变得心烦意乱。



**请关注生活中发生的改变
请关注您和家人的记忆健康**

www.memory360.org