



美亚健康协会
Midwest Asian Health Association

带您认识

阿尔茨海默病

在美亚健康协会，我们努力为华人社区提供语言和文化友善的健康教育。透过举办社区关怀活动，我们希望提高大众对阿尔茨海默病的认识进而提早诊断。

阿尔茨海默病是什么？

阿尔茨海默病是最常见的失智症类型。随着时间的推移，该疾病会渐渐地破坏记忆力、思考力、行为能力和社交技能。

670万

美国人患有阿尔茨海默病

40%

患者出现早期记忆或认知丧失后就立即告知医生

65%

患有阿尔茨海默病的美国人中是女性

1/9

65岁以上的人患有阿尔茨海默病

阿尔茨海默病的10个征兆



- ① 记忆力减退影响日常生活
- ② 规划和解决问题出现困难
- ③ 难以完成熟悉的任务
- ④ 时间或地点混乱
- ⑤ 难以理解视觉图像和空间关系
- ⑥ 说话或书写的新问题
- ⑦ 错放物品位置并失去找回的能力
- ⑧ 判断力下降或差
- ⑨ 退出工作或社交活动
- ⑩ 情绪或性格变化



阿尔茨海默病 与典型老化 之间的行为差异

阿尔茨海默病 &失智的征兆	典型的 老化征兆
<ul style="list-style-type: none">判断力和做决策能力不佳	<ul style="list-style-type: none">偶尔做出错误的决定
<ul style="list-style-type: none">无法管理预算	<ul style="list-style-type: none">忘记每月的付款
<ul style="list-style-type: none">忘记日期或季节	<ul style="list-style-type: none">忘记今天是哪一天，但可在稍后记起来
<ul style="list-style-type: none">交谈出现困难	<ul style="list-style-type: none">有时会忘记该用哪个词
<ul style="list-style-type: none">东西放错地方并且无法找回	<ul style="list-style-type: none">时不时弄丢东西

6种预防 阿尔茨海默病的 方法

运动



每天至少20分钟

吃



水果、蔬菜、鱼
和富含豆类食物

戒掉



酒瘾和烟瘾

玩



记忆&脑力游戏

控制



血糖 & 血压

社交



经常与朋友和
家人一起

社区资源

312-285-2287

美亚健康协会
心理健康诊所专线



800-272-3900

24/7 阿尔茨海默病
协会帮助热线



alz.org

阿尔茨海默病协会
网站



www.alz.org/events/
event_search

免费支持团体与讲座

