



# 轻度认知障碍

## 这是什么？

轻度认知障碍是记忆丧失，不是衰老的一个正常部分。轻度认知障碍影响多达20%的65岁或以上的人。你可能会注意到头脑不像以前那么敏锐了。与你亲近的人也可能注意到这一点。情绪变化也很常见。

轻度认知障碍可由多种因素引起，例如感染和药物副作用。在某些情况下，可能会自行解决。家庭医生将与你一起制定计划。

大约10-15%的人会进一步患上痴呆症。痴呆症无法治愈，但随着年龄的增长，一些健康的生活方式改变可以帮助支持大脑健康。家庭医生可以与你讨论这些改变和你的选择。

## 家庭医生现在会做些什么？

家庭医生可能会评估你的健康状况，并尝试查找症状的原因。他们可能旨在排除任何其他问题。某些药物和副作用可能会使大脑功能恶化。家庭医生可能会审查你正在服用的药物，并建议其他选择。家庭医生还可能会安排检查大脑功能。

## 家庭医生将来会做些什么？

家庭医生可能希望每6到12个月跟你见一次面，检查你的健康状况和症状。如果症状没有好转，或者出现了更多的症状，家庭医生可能会建议你进行检查或将你转介给专科医生。如果你担心自己的大脑健康，你完全可以提早去看家庭医生。家庭医生还可能与你讨论痴呆症和预先护理计划。

## 我能做些什么？

健康的生活方式将帮助你保持大脑健康。你能做的最好的一件事就是每周至少锻炼两次。随着年龄的增长，照顾好自己的健康至关重要。可以做的一些事情包括：

- 吃健康的饮食
- 限制饮酒并戒烟
- 保持社交，与你亲近的人见面
- 保持健康的体重
- 每晚睡八小时
- 减轻压力
- 通过拼图和竞猜或通过学习新技能(如语言或乐器)来训练大脑
- 让家庭医生安排检查
- 将血压保持在正常范围内

## 常见症状

比平时更频繁地忘记事情

失去思路

对做出决定感到不知所措

遵循指示很困难

在熟悉的地方感到迷惑

比平时更冲动

# 轻度认知障碍

## 都有哪些支持？

悉尼西南区有一系列老年护理支持可以为你提供帮助。

### 老年护理评估小组

该小组为65岁以上有复杂需求的人提供支持。致电：**1800 200 422** 或访问：[myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au)

### 联邦居家支持计划

该计划为需要帮助在家中生活的老年人提供支持。与家庭医生讨论如何加入。

### 私人专家

家庭医生可以将你转介给私人专科医生。这些专家被称为老年病学家。

### 专科老年护理小组

该小组为65岁以上的人提供医疗保健。致电：**1800 200 422**。

## 我可以问医生什么问题？

如何维持大脑功能？

我需要停止服用哪些药物？

我会患上痴呆症吗？

什么可能会导致我的认知障碍？

我有任何其他并发症的风险吗？

我每天应该做多少运动？

## 在哪里可以了解更多信息？

- 更好的健康频道 – 痴呆症安全问题：[betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)
- 澳大利亚痴呆症协会 – 轻度认知障碍：[dementia.org.au](http://dementia.org.au)
- 国际痴呆症护理：[dementiacareinternational.com](http://dementiacareinternational.com)
- 痴呆症合作研究中心 – 家庭照顾者指南：应对痴呆症患者的行为 [dementiaresearch.org.au](http://dementiaresearch.org.au)
- 澳大利亚痴呆症支持：[dementia.com.au](http://dementia.com.au)
- TEDGlobal – 如何为患上阿尔茨海默氏症做出准备：[ted.com](http://ted.com)

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区咨询委员会和本地家庭医生的认可。

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative