

## 戒烟

吸烟者患上脑退化症的风险几乎增大一倍。吸烟对于心脏、肺和血液循环的损害都很大。吸烟会影响脑血管。戒烟可降低患上脑退化症的风险。

戒烟永远不晚。60岁戒烟可以延长三年寿命。一些经过培训的顾问可以提供信息和药物来帮助您戒烟。NHS 戒烟帮助热线 0300 123 1044 免费提供咨询，您还可以寻求家庭医生或药剂师的建议。了解如何利用电子香烟来帮助您戒烟。

## 与周围的人联络交流

保持精神和社交活跃可提升您的身心健康，另外还有助于推迟或避免患上脑退化症。

通过学习新技能或加入俱乐部来保持精神活跃，这也是与其他人交流并促进精神健康的好方法。你可以玩拼字游戏、插卡或宾果游戏，做拼图，帮助孙辈做家庭作业，加入知识竞赛或飞镖队。

## 管理您的健康

有些人可能已经患有某种疾病，如高血压或糖尿病。为了降低患上脑退化症的风险，您应按时服用医生开具的药物来管理自己的健康，这一点非常重要。

## 了解更多信息

阿尔茨海默症协会

电话：0300 222 11 22

电邮（帮助热线）：

helpline@alzheimers.org.uk

网址：www.alzheimers.org.uk

您还可以从 Alzheimer's Research UK（英国阿尔茨海默症研究会）的“降低脑退化症风险”手册，详细了解如何降低患脑退化症的风险，他们的网址是：www.alzheimersresearchuk.org

# 脑退化症

## 帮助您的大脑保持健康状态

© 皇家版权 2015  
2904944, 1 页, 12 月 15 日, 印制 100 万份 (ANT)  
由 Williams Lea 为英格兰公共卫生署 (Public Health England) 编写  
如果您需要更多份本手册, 请访问  
www.orderline.dh.gov.uk 并提交  
2904944/Free NHS Health Check/ZHO  
电话: 0300 123 1002  
文字电话: 0300 123 1003  
(周一至周五上午 8 点至下午 6 点)

当地 NHS 健康检查执行机构在此盖章：



NHS 健康检查

帮助您预防

糖尿病

心脏疾病

肾脏疾病

中风和老年痴呆症

[www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)

由英格兰公共卫生署  
编写



Alzheimer's  
Research  
UK

Make  
breakthroughs  
possible



Alzheimer's  
Society  
United  
Against  
Dementia

# 我们为什么编写本手册？

英国国民健康服务 (NHS) 希望帮助人们保持健康。本手册可以帮助人们降低患上脑退化症的风险。脑退化症是严重大脑疾病导致的一些症状。

许多人不知道他们每天可以做一些事情来帮助保持大脑健康。好的消息是现在开始也为时未晚。

## 什么是脑退化症？

脑退化症影响大脑的正常工作方式。该病症让患者的日常活动变得困难。例如，脑退化症患者经常忘事或感到迷惑。

脑退化症有多种不同类型。所有脑退化症都会干扰日常生活，而且都会随着时间推移变得更为严重。阿尔茨海默症是脑退化症的一种。

脑退化症折磨英国约 85 万人口。这相当于利物浦和曼彻斯特的全部人口。

大多数老年人没有患上脑退化症。但是，该病患者通常在 65 岁以上。该病无法治愈，但您可以降低自己患上脑退化症的风险。即便患上了脑退化症，也可以采取措施来减轻症状。

## 关于脑退化症的误解

误解 1：脑退化症是不可避免的。如果要得这种病，做什么都没用。

事实：脑退化症并非不可避免。您可以每天采取一些措施来降低患上脑退化症的风险。我们在后面将为您介绍您可以采取的各项措施。

误解 2：脑退化症遗传自父母。

事实：脑退化症只在极少数情况下遗传。大部分脑退化症不是由于遗传。

误解 3：阿尔茨海默症和脑退化症是一种病

事实：阿尔茨海默症是脑退化症的最常见原因。大约三分之二的脑退化症患者患有阿尔茨海默症。

误解 4：只要玩填字游戏和数独解谜游戏，就不需要锻炼身体

事实：刺激您的头脑和记忆总是很好的做法。但我们知道，健康的生活方式是降低患上脑退化症风险的最好办法。

## 脑退化症的症状

- 健忘。例如，记不住最近发生的事情，或者难以认出熟悉的人和地方。
- 难以计划和完成一些以往能够可以轻松办到的事情。例如，难以算清钱款、遵照烹饪配方或写信。
- 即使在熟悉的地方也会迷失。
- 觉得难以持续交谈，并忘记交谈的端绪。
- 难以控制自己的情绪或行为。例如，情绪低落、烦躁或易怒。

如果您有这些症状，不一定意味着您患有脑退化症。其他因素也会导致相同症状。不管是什么原因，都最好咨询专业人士。请与您的医生预约，或联系阿尔茨海默症协会 (Alzheimer's Society) 来了解更多信息 (本手册末尾提供有联系信息)。

## 降低患上脑退化症的风险

您的记忆，您思考和交流的能力，都依赖您的大脑。通过保持大脑健康，您可以降低患上脑退化症的风险。

下面的建议将有助于保持大脑活跃和健康。

### 多活动身体

多活动身体有助于降低患上脑退化症的风险。多活动会让您感觉更好，而且有助于保持心脏、骨骼和肌肉健康。应做到每天活动 10 分钟或更长时间。尽量不要长时间坐着。

### 想办法增加日常生活中的运动量

提前一站下公共汽车，走路到目的地。距离较短时步行，而不是坐汽车。遛狗时走更长的路。走楼梯，不乘电梯。骑自行车外出。

如果您行动不便

短距离行走后休息一下，然后再接着走几次。使用合适的自行车。在椅上锻炼。去游泳。做一些家务。在花园劳动。与孙辈一块玩耍。

## 健康饮食，保持健康体重

健康饮食有助于克服某些类型的脑退化症。不健康饮食和体重超标会影响大脑的血液供应。这会影响您的思维。

尽量少摄入糖和盐。香肠和加工肉类、黄油和蛋糕中的脂肪可增大患心脏病以及其他脑退化症相关疾病的风险。尽量少吃此类食品，少吃油炸食品，尽量选择含糖分较少的糖果和饮料。多吃油性鱼，如鲑鱼和沙丁鱼；多吃水果和蔬菜。

## 切勿过量饮酒

饮酒没有“安全线”。饮酒会损害大脑。长期过量饮酒还会引起酒精相关的脑损伤。

如果您选择饮酒：

- 男人和女人每周饮酒量不宜经常超过 14 个酒精单位 (6 品脱啤酒或 6 杯葡萄酒)。
- 如果您一周饮酒量达 14 个酒精单位，应分散到三天或更多天来喝。

超出这些数量越多，大脑受到伤害的风险就越大。