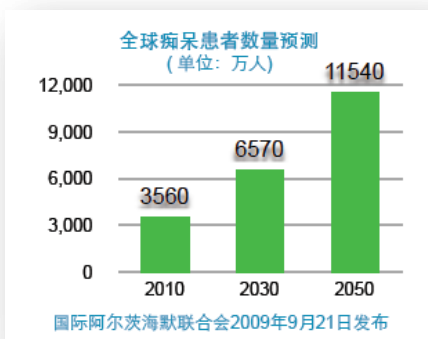


# 后记 - 希望就在不远的地方

2009年9月21日，国际阿尔茨海默联合会发布了一组数字——到2010年，全球罹患老年期痴呆的人数达到3560万人，到2030年，这个数字会增长到6570万，而到了2050年，全球痴呆患者数量则高达1亿1千万人，这其中将有59%的患者生活在亚洲。



痴呆的疾病负担异常沉重。这不仅是因为人口老龄化的缘故，而且还因为痴呆症是所有慢性疾病中最令人失去能力的疾病之一。

在很多人的心目中，痴呆有着一张丑陋的面孔。它曾经被称为一个谜，因为它的发病机制至今科学家还在探索和研究中；它曾经被称为一个盗贼，因为它会在不知不觉中偷走记忆银行中所有的储蓄；它曾经被称为一个杀手，因为近年来当癌症、心脑血管疾病和糖尿病的死亡率在下降的时候，痴呆的死亡率却在上升；它还被称作是一个威胁，因为无论对一个家庭还是对一个国家，痴呆的疾病负担都非常非常沉重。

那么，痴呆的希望在哪里呢？这个问题连我们自己都会经常问自己——痴呆的希望，到底在哪里？

当我们完成这本书的时候，答案也愈发清晰地浮出脑海。



## 1. 痴呆的希望在于预防

是，痴呆目前不可治愈。但是，痴呆的预防是我们每个人从现在这一刻就能做的。

我们鼓励人民保持身体健康，让高血压、心脏病、糖尿病得到治疗和控制。这样，至少阿尔茨海默病和血管性痴呆就不会增长得那么迅速。

我们还可以通过阅读、写作、玩拼图、打牌、画画、书法、听音乐等方法保持思想活跃，这也能有效地推迟痴呆的发作和发展。听起来很简单吧？但它就是真的！

# 后记 - 希望就在不远的地方

我们希望更多的人民来一起了解痴呆的发病原因和防治策略。那些患有心脑血管疾病、糖尿病和肥胖症，生活习惯不良，以及家族中有痴呆患者的人们，更要特别注意降低罹患痴呆的风险，尽一切可能推迟疾病的发生。



我们希望更多的人民来一起了解痴呆的发病原因和防治策略。那些患有心脑血管疾病、糖尿病和肥胖症，生活习惯不良，以及家族中有痴呆患者的人们，更要特别注意降低罹患痴呆的风险，尽一切可能推迟疾病的发生。

人的寿命是有限的，推迟痴呆的发病时间，意味着我们能够保持晚年更长时间的自理生活能力，缩短痴呆的病程，减轻家人的照护负担，保持自己和家庭更好的生活质量。

根据约翰·霍普金斯大学研究人员的预测，如果从2010年起开始采取积极的疾病干预策略，以最为温和的推迟一年发病来计算，到2050年全球将减少920万个痴呆患者。而如果能推迟三年甚至五年呢？全球就会有几千万人不用遭受痴呆的侵袭，更有几亿人口减轻家庭照护负担。



所以，从这一刻开始，让我们一起选择健康的生活方式，对自己的身体负起责任来，让痴呆远离我们的生命吧！

## 2. 痴呆的希望在于科学研究和实践

在过去三十年的时间里，医学界对阿尔茨海默病的研究有很多突破性的进展。八十年代发现了淀粉样蛋白和神经纤维缠结，九十年代发现了阿尔茨海默病的致病基因。

# 后记 - 希望就在不远的地方

进入千禧年以后，利用影像学进行阿尔茨海默病的早期诊断有了新的突破。与此同时，全球的科学家、医学家、制药公司、医学研究机构等等，都在痴呆发病机制研究、生物标记物、药物开发、非药物治疗等方面进行着不懈的探索。例如，全球科学家们都在致力于开发检测异常蛋白的技术，期望能早日实现疾病的早期识别，为早期预防和治疗提供更好的时机。



我们要相信，在不远的未来，医学界能够找到更好的预防和干预痴呆发生发展的办法。

值得称颂的是那些积极参与临床研究的患者和他们的家人。进入临床试验的药物或者新型治疗方法可能是有效的，也可能是无效的，甚至有的可能有意想不到的副作用；部分参与临床研究的患者可能会被分到安慰剂组进行对照实验。他们真的是在用自己的生命，为医学、为后来的患者贡献一份力量。这种贡献是伟大的。

## 3. 痴呆的希望在于人类的爱和关怀中

在工作中我们已经深深体会，痴呆患者在家庭中的生活质量，完全取决于家人赋予她的爱和关怀。痴呆患者在机构中的生活质量，也取决于护理人员的爱心、同情心和专业照护的技能。

读过教练书中的一个一个小故事您便会发现，虽然痴呆会夺走亲人的记忆、思考和认知的能力，但是爱依然存在，而且，爱会创造出奇迹——那些原本不懂什么是痴呆的家人，会勇敢地变身成痴呆护理员，在困境中因爱而生一个个的灵感，摸索出照顾至爱的好方法。

# 后记 - 希望就在不远的地方

有的痴呆患者的亲人，更是把小爱变成大爱。里根总统的母亲也是阿尔茨海默病患者，在养老院的时候已经认不得自己的儿子；里根在任总统期间就非常重视这一疾病，并将其列入国家公共卫生重点研究计划。1994年，里根被诊断出罹患阿尔茨海默病后，立即发表告美国人民书。自此，美国及其它发达国家对于这一疾病的临床研究、护理、公众教育、专业培训以及社会支持系统都得以大规模的发展。



类似的故事也发生在世界“光纤之父”高锟先生身上。他在几年前被诊断出阿尔茨海默病，2009年他获得诺贝尔奖的时候，已经记不得自己为什么会拿到这个大奖。他相濡以沫五十年的妻子黄美芸女士，眼看自己心爱的丈夫逐渐衰退，从一个天资聪颖、敏锐机智的人，变成彻彻底底的另外一个人，深感此病对病人及其家属造成难以言喻的伤痛和影响。

就这样，高太在香港成立了高锟基金会。她说，光纤的发明是查尔斯(高锟先生的英文名)前半生的使命，而他未来的使命，就是让更多的人认识脑退化症这一疾病，让更多患者和家人得到帮助。

所有这些，都令我们相信，痴呆的希望，就在人类的爱、同情和关怀之中。

一代人没有做完的事，下一代人可以接着去做。

我们做不完的事，您也可以一起来做。

痴呆的希望，就在于我们强大的内心；而痴呆的曙光，就在前面不远的地方。