



阿尔茨海默式症和拉丁裔

阿尔茨海默式症是最常见的痴呆症类型。以下是这种病的常见情况:

- 它会随着时间变得越来越严重。
- 它是在美国的第六大致死原因。
- 阿尔茨海默式症至今仍**无法治愈**。药物和其他治疗方法可能会帮助减缓症状。
- 和白人相比，美国非裔和西班牙裔更容易患上阿尔茨海默式症和其他痴呆症。
- 2010年阿尔茨海默式症协会的疾病报告指出，拉丁裔患阿尔茨海默式症的机率要比白人高1.5倍。

簡報內容:

- 老年痴呆症和拉丁裔
- 為你的健康負責: 約見醫生
- PCA 深入到以信仰為本的社區
- 老年人跌倒
- 冬季保暖

痴呆症是认知能力的下降并且影响日常生活。痴呆症患者可能会在有以下幾個方面出現問題:



- 短期記憶
- 攜帶手包或钱包
- 付账单
- 計劃和準備饭菜
- 记住约定時間或在不熟悉的环境里

为什么研究者认为拉丁裔比白人更容易患上癡呆症?

- 拉丁裔有更高机会患上阿尔茨海默式症和其他痴呆症，这是因为 (像一般的美国人一样) 他们活得更久, 所以他們有更多機會患上心血管疾病。
- 血管疾病 (像糖尿病) 的风险因素可能会和阿尔茨海默式症與其他中风相关的痴呆症相同。在美国的拉丁裔患有糖尿病的机率更高，所以他們有更高機會患上阿尔茨海默式症。

家族史和基因会使你更容易患上糖尿病和阿尔茨海默式症，其他环境因素，像是营养和运动，也会影响你患病的可能性。健康规律的饮食和运动会帮助预防糖尿病和阿尔茨海默式症。在改變你的饮食和运动规律前请咨询医生。

和健康簡報保持聯繫

你可以找到多種語言的健康簡報: <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html> 如果需要更多信息, 請致電給 Marialisa Ramirez at 215-685-6496 或電子郵件 HealthBulletin@phila.gov

为你的健康负责: 约见医生

你有权利向医生提问和明白医生告诉你的事情。
做好准备以使你和医生的见面更有效。提前做准备, 为你的健康负责!

1. 就诊之前:

- 填好费城公共卫生健康信息卡并带到你的就诊地点。

在你的健康信息卡上, 请填写以下信息:

⇒ 你的所有药物名。
这包括所有的处方药, 非处方药, 维生素和草药保健品。

◇ 如果你填写健康信息卡有困难, 装好你所有的药品并带到就诊处。

⇒ 你的所有医生和药店名字和电话号码。

- 写下你要问的问题, 包括以下这些:

⇒ 我的主要问题和症状有哪些?
⇒ 我需要做什么可以得到改善?
⇒ 我做这些的重要性是什么?

- 当你有症状时, 记得把它们写下来。你有过生病后, 见到医生时却忘记你曾经出现过的症状的时候吗?
这些症状可能会帮助医生诊断你的病情。

Fill out this card with help from your healthcare provider. Keep it with you in your wallet, purse or other safe place.

ABOUT YOU

Name: _____
Phone: _____
Address: _____
Birth Date: _____
Blood Type: _____
Primary Language Spoken: _____

Allergies (medicine, food or other):

Medical Conditions (such as asthma, diabetes, epilepsy, heart condition, high blood pressure, lung problems, kidney disease, chronic hepatitis, HIV infection):

Special Needs (hearing, speaking, seeing, moving):

Special Equipment / Supplies / Other Needs:

EMERGENCY CONTACTS

1st Emergency Contact
Name: _____
Phone: _____

2nd Emergency Contact (someone who lives out of town)
Name: _____
Phone: _____
E-mail: _____

Other Important Numbers (doctor, service providers)

IN AN EMERGENCY:

- Follow your emergency plan and instructions from local officials.
- Keep this important information with you.
- Take medicines and important supplies with you if you have to leave your home.

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA
1-800-381-6038

Health Information Card

YOUR MEDICINE RECORD

- Write all of the prescription drugs, over the counter drugs, vitamins, herbal supplements that you take. ■ Keep this list up to date (cross out medicines you no longer take).
- Fill it out with the help of your doctor, pharmacist or other care provider. ■ Take your medicine how it is prescribed. ■ Prepare to take medicines with you in an emergency.

MEDICINE Name of medication and strength	DOSE How many pills, units, puffs, drops per dose?	WHEN DO YOU TAKE IT? How many times a day? Morning & night? After meals?	PURPOSE Why do you take it?

在你下次看病前获取免费的费城公共卫生健康信息卡!

下载费城公共卫生健康信息卡:

http://www.phila.gov/health/pdfs/PDPH_Web_HealthInfoCard.pdf

或请致电给 Marialisa Ramirez at (215) 685-6496。



2. 就诊时:

- 带上你准备的问题, 健康信息卡, 药物和联系信息。
- 带上你的医疗保险卡。
- 带上朋友或家人帮助你听懂和理解医生说的话。
- 记笔记或让你的朋友或家人记笔记。
- 问问题! 从你准备好的问题开始问。
- 向医生索要所有化验结果和其他有帮助的信息复印件。
- 要求医生重复说。要求你的医生说话慢一点或大声一点。要求医生换一种方式说或用图片表达。在离开前一定把所有信息都了解清楚!
- 用自己的话重复医生的讲解。这可以让医生了解你是否听懂了所有信息。



下接第三页

3. 就診以后:

- 按照醫生的指示去做
- 如果有任何问题, 請給醫生的診所打电话
- 如果需要, 請預約复診的时间
- 預約醫生指示的化验或测试时间
- 去药店取药



PCA 深入到以信仰为本的社区

费城的老年人拥有各种信仰和不同文化背景。他们通常会向他们的牧师寻求意见和帮助。

费城老龄协会 (PCA) 的牧师多种信仰联盟关注老年人的信仰对他们生活的影响。这个组织的社区信仰领导人会和老年人们分享各种信息。



这个联盟包括牧师, 信徒领袖, 老年人们和老年服务处的工作人员。

成员也包括以下组织:

- 费城公共卫生部门 (PDPH)
- 费城行为健康和残疾人服务部门 (DBHIDS)
- 健康和社会服务组织
- 附近社区群体

联盟成员會分享信息和资源以帮助他们完善为老年人的服务。他们建議PCA如何更好的满足老年人的需求。这个组织有季度性聚會和一年两次的會議。这些聚會會帮助牧师们交换信息。會議主题包括以下这些内容:

- 应对生活的变化
- 加强和社區资源的联系
- 使用临终关怀处以获得临终看护
- 联系會眾以對抗饥饿
- 灾难前的准备
- 欢迎前罪犯重新回到你的社区



Sandra Lawrence是PCA的多种信仰的外联协调员。

她负责各种老年服务, 健康會議和社区活动。

如果你想加入联盟,

请电邮联系Sandy: slawren@pcaphl.org 或电话 (215) 765-9000 转接 5342.

老年人跌倒

在每年，三个65岁或以上的老年人中都有一个会跌倒。跌倒会导致中度或严重受伤，比如髋部骨折和头部创伤。跌倒也會提高提早死亡的風險。

老年人怎樣預防跌倒?

- **運動。** 做鍛煉腿部力量和平衡的運動，比如太極運動。
- **審核你的藥品。** 請你的醫生審核你的處方藥和非處方藥。問清楚哪些藥會引發頭暈或睡意。布洛芬和泰諾都是非處方藥。
- **檢查你的視力。** 一年至少去看一次你的眼科醫生以及更換你的眼鏡。
- **在家裡做好安全措施。** 在浴池裡部，外部和馬桶邊都裝好把手。裝好樓梯扶手以及確保家裡各個地方都是明亮的。



你知道**災難**可嚴重影響有**骨質疏鬆**的人嗎？

骨質疏鬆導致骨頭變的脆弱。

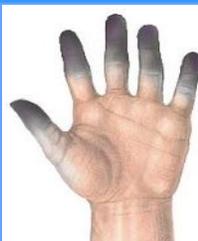
想了解更多關於骨質疏鬆的信息和保護健康的方法，請上網查看：www.phila.gov/health/pdfs/Osteo.pdf

冬季保暖

天氣越冷，得凍瘡的機會就越大。 不要在長時間待在室外，注意穿好保暖的衣物。

這些小貼士會幫助你在室外保暖:

- 戴好帽子，兜帽或圍巾。和其他部位比起來，頭部會散發更多的熱量。
- 多層穿著。層次可以幫助你保暖。
- 保持衣物的乾爽。脫掉任何濕了的衣服。
- 了解凍瘡的症狀：
 - ⇒ 白，灰，或黃色的皮膚
 - ⇒ 刺痛
 - ⇒ 變硬或蠟狀的皮膚 (像被針扎)
 - ⇒ 灼熱或疼痛
 - ⇒ 失去知覺



凍瘡是由寒冷引起的身體部位凍僵的緊急狀況。

凍瘡會發生在鼻子，耳朵，臉頰，下巴，手指和腳趾。

如果有人生了凍瘡，

- 馬上讓病人到溫暖的房間並撥打911。
- 把生凍瘡的部位放到溫水里，**不是熱水。** 或者用自身體溫溫暖生凍瘡的部位。
- **不要揉搓凍瘡！**
- **不要用加熱墊，加熱燈，電爐或暖氣的熱量取暖。**
- **不要給他們酒或咖啡因 (像咖啡或汽水). 給他們喝溫熱的水或清湯。**

在你的家裡保持溫暖也很重要!

如果你付電費有困難，低收入家庭能源幫助組織(LIHEAP) 可以幫助你在家取暖!

需要更多的信息請致電 1-866-674-6327 或上網 www.liheap.org.