

與 9/11 經歷相關的 意識混亂和記憶減退

紐約世界貿易中心 (World Trade Center, WTC) 於 2001 年 9 月 11 日倒塌，致使包括救援人員、附近居民及路過者在內的諸多倖存者出現多種心理健康問題，例如創傷後壓力症候群 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)、憂鬱症與焦慮症。世貿中心健康登記系統 (WTC Health Registry) 的研究顯示，這些心理健康問題可能引發意識混亂和記憶減退。



什麼是意識混亂和記憶減退？

意識混亂和記憶減退可表現為頻繁或異常健忘（超出「忘記最近見過的人的名字」程度的健忘）或難以清晰思考。隨著時間推移，這些問題可能惡化並導致認知能力下降，進而影響個人從事日常活動的能力。

我們有何研究發現？

對超過 1 萬名登記者進行了調查的一項研究顯示：

約 **20%**
的登記者存在意識混亂
或記憶減退問題



PTSD、憂鬱症或焦慮症患者報告意識混亂或記憶減退的可能性，是不存在這些心理健康問題的人員的兩倍

存在不止一種心理健康問題
的人員所面臨的意識混亂或
記憶減退風險更高：

有一種問題時
風險高
1.85
倍

有兩種問題時
風險高
2.13
倍

有三種問題時
風險高
2.51
倍

研究亦顯示，9/11 之類創傷性事件所帶來的嚴重壓力可損傷大腦中影響記憶和學習的區域。PTSD、焦慮和憂鬱可導致大腦結構（包括控制記憶的海馬體）發生變化。這些症狀還與睡眠不佳、心臟病和糖尿病存在關聯，而這些疾病都會增加認知能力下降的風險。

這一發現為何重要？

隨著 9/11 倖存者年紀漸長，他們出現意識混亂、記憶減退以及認知方面問題（如癡呆和輕度認知障礙）的風險也可能增加。在症狀剛出現時及早就醫，並養成健康的生活方式，有助於管控認知方面的問題，減緩認知能力下降。

我該做什麼？

如果您在 9/11 當天曾於世貿中心現場或附近上班，或是在附近居住，請務必：



1. 留意是否出現症狀，例如頻繁或異常健忘，或思維不清晰等。



2. 定期進行醫療檢查。讓您的健康照護提供者瞭解您接觸 9/11 現場的情況，以及您是否出現上述任何症狀。如果您出現 PTSD、焦慮症、憂鬱症等心理健康問題，應與您的健康照護提供者討論治療方案。



3. 養成有助於改善認知健康的良好習慣，例如積極鍛煉身體、與他人保持社交聯繫、保證每晚睡眠充足以及健康飲食。



4. 獲取您所需的健康資源。世貿中心健康計畫 (WTC Health Program) 等專案可以為 9/11 倖存者和應急工作人員提供支持和監測。



如需瞭解與 9/11 相關的其他身心健康問題，請造訪 nyc.gov/911health/conditions。



致電 988，可獲取免費且保密的危機疏導服務、心理健康和物質使用支援，以及照護轉診服務。致電或傳送簡訊至 988，或造訪 nyc.gov/988 進行線上聊天。簡訊和聊天服務均以英文和西班牙文提供，且該專線還配有心理輔導員以 200 多種語言全天候提供電話服務。



如果您對於世貿中心健康登記系統有任何疑問，請傳送電子郵件至 wtchr@health.nyc.gov。