

与 9/11 经历相关的 意识混乱和记忆衰退

纽约世界贸易中心 (World Trade Center, WTC) 于 2001 年 9 月 11 日倒塌，致使包括救援人员、附近居民及过路者在内的诸多幸存者出现多种心理健康问题，例如创伤后应激障碍 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)、抑郁和焦虑症。世贸中心健康登记系统 (WTC Health Registry) 的研究显示，这些心理健康问题可能引发意识混乱和记忆衰退。



什么是意识混乱和记忆衰退？

意识混乱和记忆衰退可能表现为频繁或异常健忘（超出“记不起最近刚认识的人的名字”程度的健忘）或者思维不清晰。随着时间推移，这些问题可能恶化并导致认知能力下降，进而影响个人从事日常活动的 ability。

我们有何研究发现？

对超过 1 万名登记者进行了调查的一项研究显示：

约 **20%**

的登记者出现了意识混乱
或记忆衰退



PTSD、忧郁症或焦虑症患者报告意识混乱或记忆衰退的可能性，是不存在这些心理健康问题的人员的两倍

存在不止一种心理健康问题的人员所面临的意识混乱或记忆衰退风险更高：

有一种问题时
风险高

1.85
倍

有两种问题时
风险高

2.13
倍

有三种问题时
风险高

2.51
倍

研究还显示，9/11 之类创伤性事件所带来的严重压力可损伤大脑中影响记忆与学习功能的区域。PTSD、焦虑和抑郁可导致大脑结构（包括控制记忆的海马体）发生变化。这些症状还与睡眠质量差、心脏病和糖尿病存在关联，而这些疾病均会增加认知能力下降的风险。

这一发现为何重要？

随着 9/11 幸存者的年龄增长，他们出现意识混乱、记忆衰退及认知方面问题（如痴呆症和轻度认知障碍）的风险也可能增加。在症状刚出现时及早就医，并养成健康的生活方式，有助于管控认知方面的问题，减缓认知能力下降。

我该怎么做？

如果您 9/11 当天在世贸中心或其附近上班，或是在附近居住，请务必：



1. 留意是否出现症状，例如频繁或异常健忘，或思维不清晰等。



2. 定期进行医疗检查。让您的医疗保健提供者了解您接触 9/11 现场的情况，以及您是否出现上述任何症状。如果您出现 PTSD、焦虑症或抑郁症等心理健康问题，请与您的医疗保健提供者讨论治疗方案。



3. 养成有助于改善认知健康的良好习惯，例如积极锻炼身体、与他人保持社交联系、保证每晚睡眠充足，以及健康饮食。



4. 获取所需的健康资源。世贸中心健康计划 (WTC Health Program) 等项目可以为 9/11 幸存者和应急响应人员提供支持和监测。



如需了解与 9/11 相关的其他身心健康问题，请访问 nyc.gov/911health/conditions。



致电 988，可获取免费且保密的危机疏导服务、心理健康和物质使用支持，以及护理转诊服务。请致电或发送短信至 988，或访问 nyc.gov/988 进行在线聊天。短信和聊天服务均以英语和西班牙语提供，且该专线还配有心理辅导员以 200 多种语言全天候提供电话服务。



如果您对于世贸中心健康登记系统有任何问题，请发送电子邮件至 wtchr@health.nyc.gov。