

傳媒報導

日期：2017 年 11 月 9 日 (星期四)

資料來源：信報 - 健康生活 - C2

標題：護腦之道

參考網址：[請按此](#)

—— 安康晚年 · 湯美玲 ——

護腦之道

「腦退化症」是多種引致腦部功能不正常地衰退的病患統稱。患者會逐漸失去記憶力及認知能力，包括理解、學習、方向感、語言運用及判斷力等。有些患者更有抑鬱、幻覺或性格改變的情況。

腦退化症最常見的病因是阿茲海默症，其次是中風或慢性腦血管堵塞引致的血管性腦退化症，其他原因包括額顳葉腦退化症、路易體腦退化症 (Lewy Body Dementia)、維生素缺乏、甲狀腺分泌失調、腦部腫瘤、腦部創傷、中毒和酗酒等。

倘懷疑親友記憶力有問題，可向區內長者服務機構尋求支援或諮詢醫生意見，安排評估或檢查，如認知能力測試、體檢等，有需要可由醫生轉介往專科或記憶診所作進一步評估和腦部掃描。

「腦退化症」雖然無法根治，但使用藥物和其他治療方法可延緩患者記憶力衰退、穩定患者情緒及減少患者的行為問題，從而減輕照顧者的心理負擔。常用藥物有「膽鹼分解抑制劑」，主要緩減阿茲海默症患者病徵惡化。若患者有抑鬱或幻覺，適量的抗抑鬱藥、精神科藥物，有助穩定和控制情緒及行為問題。其他治療方法如懷緬治療、感觀治療、安排規律的日間活動等，可增加患者對生活的認知能力，減少日夜顛倒的情況。如能讓他們到專門為腦退化人士而設的日間護理中心進行訓練，更可減輕照顧者的壓力。

腦退化症可以預防嗎？最常見的阿茲海默症暫時沒有有效方法預防。血管性腦退化症的預防可由健康生活開始，如飲食少鹽少糖少油、停止吸煙及定期做適量運動等，都可減低血管疾病風險。此外，保持運用腦筋，如下棋、多閱讀、打麻將和其他鍛煉腦筋的練習或智力遊戲，都有助減慢記憶力衰退。照顧者想獲取更多照顧知識及技巧，可瀏覽 www.adcarer.com/aboutus.php。賽馬會流金匯提供一站式健康管理及支援服務，包括認知評估和運動訓練，詳情致電 3763 1000 查詢。

作者為賽馬會流金匯腦退化症日間中心主任

「腦退化症」是多種引致腦部功能不正常地衰退的病患之統稱。患者會逐漸失去其記憶力及認知能力，這些包括理解、學習、方向感、語言運用及判斷力等。有些患者更有抑鬱、幻覺或性格改變的情況。

腦退化症最常見的病因是阿爾茨海默症 (Alzheimer's disease)，其次是中風或慢性腦血管堵塞引致的血管性腦退化症 (Vascular dementia)，其他原因，包括有額顳葉腦退化症 (Fronto-temporal dementia)、路易體腦退化症 (Lewy body dementia)、維生素缺乏、甲狀腺分泌失調、腦部腫瘤、腦部創傷、中毒和酗酒等。

倘若懷疑親友記憶力有問題，可向區內長者服務機構尋求支援或諮詢醫生的意見，安排親友作評估或檢查，如簡單的認知能力測試、血液和身體檢查。有需要可由醫生轉介往專科或記憶診所，作進一步的評估和接受腦部掃描。

「腦退化症」雖然是無法根治，但使用藥物和其他治療方法，可延緩患者記憶力衰退、穩定患者情緒及減少患者的行為問題，從而減輕照顧者的心理負擔。常用藥物有「膽鹼分解抑制劑」，主要緩減阿爾茨海默氏症患者在病徵上的惡化。若

患者有抑鬱或幻覺，適量的抗抑鬱藥、精神科藥物，有助穩定及控制患者的情緒及行為問題。其他治療方法，如懷緬治療、感觀治療、安排規律的日間活動等，

可增加患者對生活的認知能力，減少患者日夜顛倒的情況，對腦退化症患者都有一定幫助。如能讓他們到專門為腦退化人士而設的日間護理中心，進行訓練，更可減輕照顧者的壓力。

「腦退化症可以預防嗎？」最常見的阿爾茨海默氏症暫時沒有有效的方法可以預防。而血管性腦退化症的預防，我們可由健康生活開始，如飲食留意少鹽、少糖、少油、停止吸煙及定期做適量的運動等，都可以減低引致血管疾病的風險。此外，保持積極運用腦筋，如下棋、多閱讀、打麻雀和其他鍛煉腦筋的練習或智力遊戲，都有助減慢記憶力衰退。如照顧者想獲取更多照顧知識及技巧，可瀏覽 www.adcarer.com/aboutus.php。賽馬會流金匯提供一站式健康管理及支援服務，包括認知評估和運動訓練，鼓勵社區人士及早建立身心健康的生活模式，詳情致電 3763 1000 查詢。