

傳媒報導

日期：2018年1月18日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：誰偷走了我的記憶？

參考網址：請[按此](#)

—— 安康晚年 · 湯美玲 ——

誰偷走了我的記憶？

你有否發現自己愈來愈健忘呢？例如忘記將東西放在哪裏、出門忘記帶手機、談話時突然忘記自己想說的話……你會否擔心自己已經出現腦退化？

記憶力減退的成因，有疾病引致的，如中風、腦腫瘤、腦部損傷或感染等。此外，藥物影響、營養不足如缺乏維生素B群、緊張、焦慮、睡眠不足、酗酒和濫用藥物亦會影響記憶力。

美國的專家指出，記憶力減退或健忘任何年齡都可能發生，重要的是找出問題對症下藥。以下分享一些健腦小貼士：

常運動：美國華盛頓大學一項研究報告指出適量運動可延緩腦退化症。運動促進腦細胞生長，游泳、太極、急步行、慢跑等帶氧運動促進血液循環，令養分有效輸送至大腦，同時又能減壓。

鬆一鬆：大腦的神經細胞分泌很多化學物質，負責傳遞訊息。緊張、壓力、壞情緒等都會抑制這些化學物質的分泌，影響大腦功能，所以要「愛錫」自己，讓自己有適當的娛樂減壓。

新嘗試：嘗試走一條新的路徑回家或回公司，接觸和學習新事物，能刺激腦神經細胞長出更多神經纖維，提升腦「轉數」，延緩退化速度。

動腦筋：選擇一些要動腦筋的活動和娛樂，如棋類、麻將、撲克牌、電腦遊戲、閱讀等。研究證實即使是簡單抄寫亦有助減慢腦退化。

計數：購物、結帳前先自己計算所需金額，訓練大腦，甚至找錢時亦可算一算是否正確。計劃明天的工作和約會的細節，給大腦一些「工作」，鍛煉「腦筋」。

好幫手：利用工具減低記憶力衰退所帶來的不便，如使用記事簿幫助記住約會和工作清單。

如照顧者想知更多照顧知識，可瀏覽 www.adcarer.com/aboutus.php。賽馬會流金匯提供認知評估和運動訓練，詳情：3763 1000。

作者為賽馬會流金匯
腦退化症日間中心主任

你有否發現自己越來越健忘呢？例如忘記將東西放在哪裏、出門忘記帶手機；在談話時，突然忘記自己想說的話……。你會否擔心自己已經出現腦退化？

記憶力減退的成因，有疾病引致的，如中風、腦腫瘤、腦部損傷或感染等。此外，藥物影響，營養不足，如缺乏維生素B群；緊張、焦慮，睡眠不足都會出現記憶力減退。而酗酒，濫用藥物亦會影響記憶力。

美國的專家指出，記憶力減退或健忘在任何年齡都可能發生，重要的是要找出問題對症下藥，一般是可以改善的。

以下分享一些健腦小貼士：

常運動：美國華盛頓大學一項研究報告指出適量運動可延緩腦退化症。運動促進腦細胞生長，游泳、太極、急步行、慢跑等帶氧運動促進血液循環，令養分有效輸送至大腦；同時又能減壓，有助放鬆身心。

鬆一鬆：大腦的神經細胞分泌很多化學物質，負責傳遞信息。緊張、壓力、壞情緒等都會抑制這些化學物質的分泌，影響大腦功能，所以要「愛錫」自己，讓自己有適當的娛樂減壓。

新嘗試：嘗試走一條新的路徑回家或回公司，接觸和學習新事物，這樣能刺激腦神經細胞長出更多神經纖維，提升腦「轉數」，令大腦變得活躍，延緩退化的速度。

動腦筋：選擇一些要動腦筋的活動和娛樂，例如：棋類、麻將、撲克牌、電腦遊戲、閱讀等。研究證實即使是簡單抄寫，亦有助減慢腦退化。

計計數：購物、結帳前先自己計算所需金額，訓練大腦，甚至找贖時，亦可算一算是否正確。計劃明天的工作和約會的細節，給大腦一些「工作」，鍛煉「腦筋」。

好幫手：利用工具以減低記憶力衰退所帶來的不便，例如使用記事簿，幫助記住約會和工作清單。

在這裡鼓勵大家多用腦，多運動，注意均衡營養，維持身心健康，「腦力充沛」。

如腦退化患者的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，詳情請致電 3763 1000 查詢。