

知己知彼「腦」化警號

3秒對於你我可能轉眼即逝，但根據國際阿茲海默症協會（ADI）發表的報告，全球平均每3秒便有一人確診腦退化症（又名認知障礙症）。加上部分國家將進入超高齡社會，意味着患者數量會持續攀升，香港也不例外。不少隱蔽患者和照顧者更因缺乏對疾病及相關社區支援的認識，而正承受沉重的壓力。

無記性等於腦退化？記憶衰退只是大眾既定的刻板概念。事實上除記憶力外，其他認知功能也會受影響及逐漸下降，包括語言及組織能力、執行能力、理解能力、時間及環境導向、注意力、運算能力等。大家不妨趁農曆

新年聚會，多關心及留意身邊人會否出現以下十大「腦」化警號。

第一，短期記憶力開始轉差，影響日常生活，如忘記關火、關水喉、食藥等。第二，最常見的是忘記物件放在哪兒，甚或將物件放錯位置。第三，對執行熟悉工作感到困難。第四，運用詞彙或言語表達困難，難以說出心中所想。第五，對時間及地點感到困惑，有機會忘記自己在哪兒，更甚是分辨不到白天或晚上。第六，判斷能力減弱。第七，在抽象性思考或運算方面表現困難。第八，個性轉變，或會有焦慮或妄想，如經常懷疑他人盜取其財

物等。第九，情緒或行為變得變幻無常。第十，失去做事的主動性或對任何事物也提不起興趣，如無動力去執拾家居。

除了觀察「腦」化警號，大家亦可運用由香港中文大學醫學院團隊夥拍賽馬會耆智園最新研發的免費應用程式「智活心智測試」，為50歲以上人士作初步自我檢測。此應用程式更設全語音功能，方便不懂文字的長者使用。如測試者出現認知障礙症傾向，建議尋求專業人士作進一步評估及協助。

認知障礙症並不是長者專利或正常老化現象，及早識別、診斷及介入，有助延緩患者的退化速度。賽馬會流金匯提供專業認知評估服務，並附詳細報告，有需要時轉介至相關服務跟進。如欲了解詳情，可致電3763 1000查詢。 作者為賽馬會流金匯註冊社工