

正常老化與認知障礙症的分別

患病初期，普遍患者只有記憶力出現比較明顯的異常，容易被誤認為只是正常老化的現象，因而錯過接受診斷和治療的黃金期。

徵兆及病徵	正常老化的長者	患上認知障礙症的長者
失去短期記憶，影響自我照顧能力	偶爾忘記了要做的工作，稍後或經提示後可以記起	常忘記一些近期發生的事，而且很難記起，恍如事情從沒發生
執行熟悉的工作亦感到困難	煮食時偶爾會忘記落調味料	對煮食的程序感到困難，如減少菜式、未能有條理地處理食物或弄錯步驟等
語言表達或理解有困難	偶爾想不起適當的詞彙	起初難以表達和理解較抽象的詞彙，漸漸連一些簡單的詞彙理解也受影響，或未能用適當的字句來表達，影響日常溝通
對人物、時間及方位感到混亂	偶爾忘記日期和約會	不能弄清楚日子及時間，在熟悉的地方迷路、不知道身處的位置、忘記到來的途徑或回家的方向
判斷力減弱	需要多一點時間處理複雜的事項，例如賬單管理	未能理解身邊發生的事情、並作出正確的判斷，如發生火警時，患者知道環境混亂及感到慌張，但卻未能判斷自己處於危險環境，不懂逃生
思考及運算出現困難	處理數目不清的賬項時，往往會使人懊惱，但經解釋後，會明白及理解	未能理解戶口簿上簡單賬目往來的意義，找贖也會經常出錯
隨處亂放東西	可能把物品隨處擺放，但靜心想想就能找回	會把東西放在不適當的地方，如把生果放在衣櫃內，或會因忘記擺放位置而認為是被別人偷了
情緒及行為變得異常	偶爾會有失落或心情不佳的時候，但懂得調節自己的情緒，選擇恰當的方式來舒解	情緒起伏不定，較容易焦慮及發脾氣，控制情緒的能力下降
個性轉變	隨著年齡增長而有所改變	部份患者會變得缺乏安全感、多疑，對人或事變得冷淡及較少說話
失去做事的主動性	偶爾也會有對家庭、工作或社會感到厭倦的時候，但情況會好轉	往往會變得被動，甚至對自己以往喜歡做的事也失去興趣

如懷疑患有認知障礙症，請儘快接受本會的早期認知檢測或諮詢醫生。

香港認知障礙症協會

香港認知障礙症協會於1995年成立，為國際認知障礙症協會在港的唯一會員機構，是全港第一間專門提供認知障礙症服務的非牟利、自負盈虧、未有政府資助的機構。本會致力為認知障礙症患者、家屬及照顧者提供專業及多元化非藥物治療活動及服務。同時，提供不同程度的培訓和教育予專業人士、護老者及社會大眾，加強他們對認知障礙症的認識並且關注大腦健康，以期達致**早檢測**、**早診治**、**早準備**，抵禦大腦退化。

聯絡我們

總部及智康中心

地址：九龍橫頭磡邨宏業樓地下
電話：2338 1120 傳真：2338 0772
電郵：headoffice@hkada.org.hk
網頁：www.hkada.org.hk



芹慧中心

地址：香港灣仔皇后大道東 282 號鄧肇堅醫院一樓芹慧中心
電話：3553 3650

將軍澳綜合服務中心

地址：新界將軍澳翠林邨秀林樓3樓
電話：2778 9728

李淇華中心

地址：新界荃灣永順街 38 號海灣花園商場地下11-20 號舖
電話：2439 9095

認知障礙症教育中心

電話：2815 8400 電郵：iae@hkada.org.hk

傳訊及籌款

電話：2338 1120 電郵：pfr@hkada.org.hk

認知友善好友

電話：2815 8400 電郵：dementiafriends@hkada.org.hk
網頁：www.dementiafriends.hk

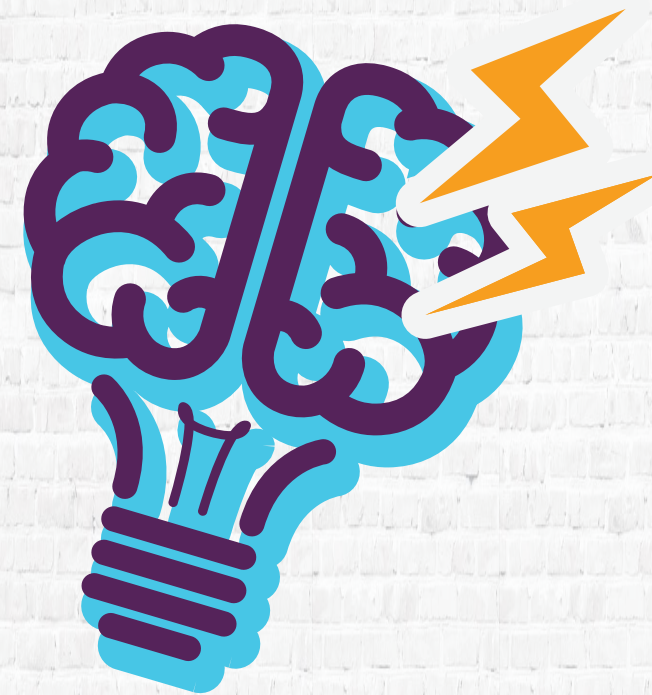


香港認知障礙症協會

Hong Kong Alzheimer's Disease Association

認知障礙症

知多啲



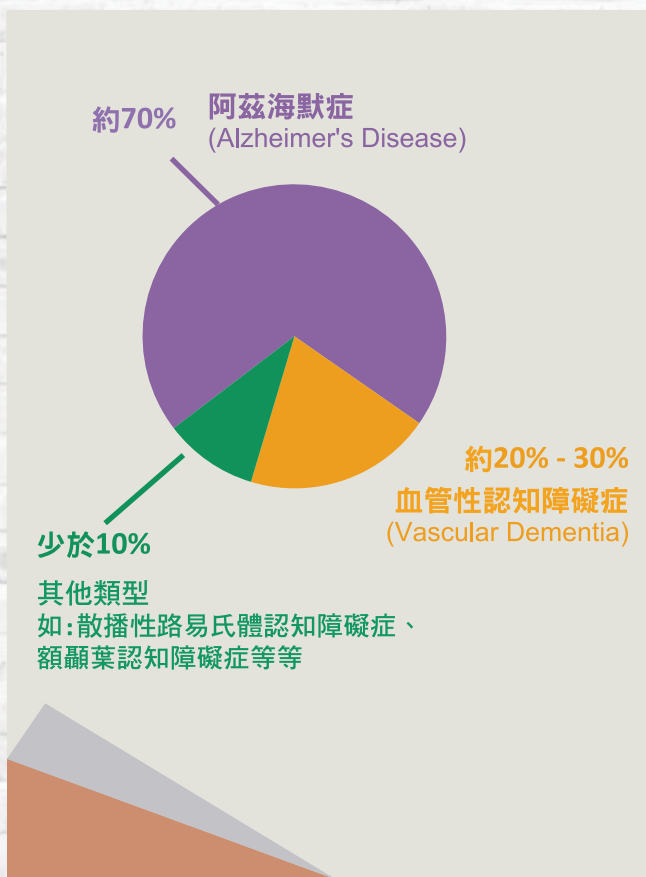
早檢測 早診治 早準備

甚麼是 認知障礙症?



認知障礙症並非正常老化，而是因患者的腦細胞出現病變而急劇退化和死亡，而導致腦功能衰退，患者的認知能力會逐漸喪失，影響他們的日常生活、行為及情緒。

認知障礙症的分類



認知障礙症的現況及推算

香港的情況

70歲或以上長者



每10名，1名患者¹

85歲以上長者



每3名，1名患者¹

香港將面對人口老齡化
認知障礙症患者將隨之劇增

2039年
約30萬名患者²

上升3倍

2009年
10萬名患者²



資料來源：
1. Department of Health, HKSAR, Dementia Care Seminar cum Kick-off Ceremony for Dementia Care Campaign 2006. Available from: <http://www.dh.gov.hk/english/press/2006/061013.html>. Accessed on 21 August 2013.
2. Yu, R., et al. (2012). International Journal of Alzheimer's Disease. doi:10.1155/2012/406852

認知障礙症不同階段的病徵

早期

- 失去短期記憶
- 表達或理解抽象事情時感困難，如表達身體不適、心情感受等
- 情緒或行為變幻無常
- 學習新事物及跟從複雜指令感困難
- 判斷力減退
- 基本自理活動仍能應付，但需旁人提醒

中期

- 混淆遠期記憶及現實情況
- 偶有詞不達意的情況
- 行為性格轉變，或會容易情緒不穩
- 需別人協助日常自理活動

後期

- 記憶缺損，連熟悉的人和事也會忘
- 身體活動及精神狀況出現衰退
- 未能有效表達及溝通
- 不能處理日常生活
- 需要長期照顧
- 生理時鐘混亂

認知障礙症的治療

目標 →

- 減緩退化
- 減輕受病徵的影響
- 維持生活質素

藥物 + 非藥物

- 針對認知障礙症的藥物，可延緩腦部退化的病徵
- 精神科藥物，可紓緩認知障礙症相關的行為、情緒及睡眠問題
- 建立認知儲備，補償因病變損失的認知功能
- 接觸新事物及多元認知刺激，建立新的神經連接，重塑大腦功能
- 保持心理及身體健康，多動腦筋，刺激大腦

預防認知障礙症，我都做得到

1 避免患上腦血管病

- ◆ 預防及控制高血壓、糖尿病、心臟病及中風



2 建立健康的生活習慣

- ◆ 選擇低糖、低鹽、低油、高維生素、高蛋白質的食物，並保持均衡飲食
- ◆ 恆常運動
- ◆ 停止吸煙及酗酒

3 保持多姿多采的生活

- ◆ 擴闊社交生活，多與人接觸，多與家人、朋友分享
- ◆ 培養健康的嗜好及個人興趣，令腦部有更多刺激

4 及早行動

- ◆ 定期接受身體檢查及認知測試
- ◆ 當出現徵狀及早尋求協助

5 保持正面的情緒

- ◆ 保持心境開朗，並持有欣賞、感恩的生活態度

6 多動腦筋，勇於接受新事物

- ◆ 保持精神活躍；學習新的技能可以訓練腦筋
- ◆ 於日常活動中注入「六藝[®]」全人多元智能的六項元素：
 - 禮 (內省、人際)
 - 樂 (音樂、節奏)
 - 射 (視覺空間、專注力)
 - 御 (身體運動)
 - 書 (語言、表達)
 - 數 (運算、邏輯)

7 保護頭腦，避免受傷

