

認知障礙症(腦退化症)

甚麼是認知障礙症？

認知障礙症(前稱老年痴呆症)又名腦退化症，是一種腦部疾病。認知障礙症患者的腦細胞迅速退化，導致腦功能嚴重減退。年紀大不一定會患上認知障礙症，不過隨著年齡增長，患病的機會率會上升。在香港，估計每 100 名 65 歲以上的長者就有 5 至 8 人患有認知障礙症。而 80 歲以上更有近 2 至 3 成的人患上不同程度的認知障礙症。阿爾茲海默症是認知障礙症最常見的一種，佔患者數目超過 7 成。



認知障礙症的高危因素包括甚麼？

- 年齡：認知障礙症的患者一般是 65 歲以上的人士，隨著年齡的增長，患病的機會率越高。
- 遺傳：如果直系親屬患有認知障礙症，患病機會較大。
- 性別：認知障礙症在女性更為常見，部分原因是女性壽命較長。
- 生活習慣：患有高血壓、高膽固醇、糖尿病等人士如果沒有妥善控制病情，患上認知障礙症的風險會增加。
- 認知能力受損：受其他疾病或因素引致認知能力受損的人，日後出現認知障礙症的機會會增加。

怎樣預防認知障礙症？

雖然認知障礙症沒有有效的預防方法，但以下方法有助減低患病風險，幫助減慢腦部退化的速度。

- 多動腦筋：某些需要多運用腦部的活動如閱讀、下棋等，可以令腦部保持活躍。學習新的事物也有助刺激腦部，增強應對與認知障礙症相關變化的能力。
- 保持健康飲食：均衡飲食可以促進血管健康，減低患高血壓、高膽固醇等疾病的機會。從而減低患血管性認知障礙症的風險。研究顯示，多吃魚類、蔬菜和橄欖油、少吃肉類可以大大降低患認知障礙症的風險。
- 攝取足夠的維他命 B12、C 及 E：缺乏維他命 B12 有機會導致認知障礙症，你可以從魚、蛋或牛奶中獲取維生素 B12。維他命 C 及 E 有抗氧化作用，可以保護神經細胞、血管健康，預防認知障礙症。
- 維持適量運動
- 避免吸煙及酗酒：以防止對血管及其他身體器官造成損害。

認知障礙症的徵狀是甚麼？

- 失去短期記憶，經常忘記對話內容或約會，工作能力下降
- 對熟悉的工作程序感到陌生
- 語言表達及理解出現困難
- 判斷力減退
- 失去時間及方向感，不清楚今天是何年何月何日，或自己身處的地方
- 思考及計算有困難

- 情緒及行為變幻莫測
- 做事失去主動
- 隨處亂放個人物品
- 性格改變

治療方法

- 雖然目前未有根治認知障礙症的方法，但藥物能幫助延緩病人腦細胞退化的速度及認知能力的衰退。
- 非藥物治療亦很重要，例如現實定向、認知訓練、多感官刺激及其他心理行為治療等，能改善病人的情緒和行為問題，加強他們剩餘的功能和技能，並幫助他們維持日常生活的獨立性。

如何妥善照顧認知障礙症病人？

認知障礙症病人需要家人的支持及照顧，以下是一些護理小貼士：

(一) 日常照顧

- 為病人設置固定的日常生活時間表，以防止他們感到混淆，例如訂立固定的用餐和活動時間；
- 避免晚上作劇烈活動；
- 替病人選擇日常必需品如衣服和食物時，選擇他們喜歡的；
- 幫助患者保持個人衛生和整潔，鼓勵他們做一些較簡單的自理動作，如梳洗和刷牙。在有需要時才給他們協助；
- 為病人選擇容易自己穿著的衣服，例如鈕扣少的衣服；
- 在櫃門和抽屜上貼清晰的標誌，提示病人物品的位置。

(二) 環境

- 使用較大的時鐘、日曆，幫助病人辨認日期和時間；
- 於床頭放置一盞燈，以防止病者跌倒或受傷，及以免半夜驚醒時覺得不安；
- 盡量不要改變家居擺設，尤其是浴室、廁所及廚房等；
- 盡量避免搬屋，因為新的環境會令病者感到混亂及恐懼。

(三) 溝通技巧

- 與病人說話時，語調要平穩及緩慢，句子短而直接，每句只說一個重點，避免過於複雜；
- 每次提出的問題要簡單，病人只需答「是」或「不是」便可，並給他們足夠時間思考回答；
- 如有需要，可重複該問題；
- 當病人不能即時回答，就不要急於或強迫他們，應鼓勵他們表達意見和感受。如果仍無法回答，不要勉強，留待下次再試；
- 善用身體語言，例如說話及聆聽時與病人保持眼神交流，透過非言語方式例如點頭作回應。

(四) 其他

- 當病人拒絕參與活動時，應尊重他們的決定，不要堅持或勉強他們；
- 當病人面對轉變時，例如做不熟悉的事情或到一個陌生的地方，應給予足夠時間讓他們適應，或陪伴至他們對環境或工作熟悉為止。

照顧認知障礙症病人是一個漫長的過程。在學習照顧病者的同時，家屬不妨參加一些支援小組，與他人分享照顧患者的感受和經驗，互相勉勵，共同面對認知障礙症。

如欲獲得更多資訊，可到訪以下網址：

<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Home/> (智友站)



<https://mipcrc.org.hk/zh/> (精神健康資訊匯)



資料來源：醫院管理局-智友站

最後更新日期：2024年5月9日