

正常老化與認知障礙症的分別

患病的開初，普遍患者只有記憶出現比較明顯的問題，一般人會認為這些只是正常老化的現象，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	往往容易忘記一些近期發生的事，而且很難記起，恍如事情從未發生
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，漸漸會連一些簡單的詞彙也受影響，或未能用適當的字句來表達，說話難以給他人理解，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問題，例如賬單。	對身邊發生的事情未能理解及作出正確的判斷，如當有火警發生時，患者會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，要靜心想想就能找回	會把東西放在不適當的地方，如把生果放在衣櫃內。亦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，選擇恰當的時間來發洩	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、變得多疑，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，請儘快諮詢醫生。