

你要認識的

# 健康警號



1 衛生署



長者健康服務

# 及早察覺認知障礙症

認知障礙症是一種腦部退化疾病，它的成因是大腦神經細胞病變導致大腦認知功能衰退，而不是老化的必經階段。患者由最初的記憶力下降，慢慢發展至完全喪失自我照顧能力。及早察覺認知障礙症，讓患者得到適當的診治，有助維持他們的自我照顧能力。家人可留意長者在日常生活中，有否在常做的事務上逐漸出現困難甚至需要別人幫助，以及出現行為或情緒上的轉變，例如：

- 一 經常忘記服藥、覆診、約會、繳費
- 二 在煮食時未能判斷生熟程度
- 三 簡單運算出現困難，如購物時沒法正確處理找續
- 四 家中物件胡亂放置
- 五 在熟悉環境中迷路
- 六 未能處理較複雜的事情，如處理銀行戶口
- 七 容易情緒低落或緊張焦慮
- 八 與家人、親友減少交往

以上可能是認知障礙症的先兆，應及早尋求醫護人員的專業意見。

# 你要認識的健康警號

長者應經常留意自己的身體狀況，一旦發現異樣或出現不適，便要盡早求診，由醫生評估和檢查以作出準確的診斷，切勿延誤或留待定期覆診時才求醫。以下是一些較常見的健康警號以供參考：

- 一 胸痛、胸悶（或有被壓的感覺）、肩膀或頸部出現麻痺或痛楚，特別是運動、情緒激動時（或伴隨冒汗、噁心、呼吸困難、頭暈）：可能是心臟病發作的警號，應立即前往急症室
- 二 身體突然無力或麻痺（即使是暫時性），尤其是集中在身體的一邊：可能是中風的徵兆，應立即前往急症室
- 三 持續咳嗽、咳嗽加劇或痰中帶血
- 四 身體出現腫塊（未必有痛楚）
- 五 大便習慣無故改變（例如持續腹瀉或便秘超過兩星期）、肚痛、大便中有「潺」（黏液）或帶血
- 六 停經後陰道出血
- 七 疣或痣出現明顯變化、皮膚或口腔內的潰瘍長期不癒
- 八 體重無故驟降
- 九 情緒持續低落超過兩星期、對往常嗜好及活動失去興趣、睡眠失調
- 十 吞嚥困難

以上任何一項訊號持續，均不可忽視，應及早求醫。

健康警號  
勿忽視

生活小節  
有啟示

衛生署長者健康服務  
網站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)  
長者健康資訊專線：2121 8080



2021年10月修訂