守護腦部健康：不可不知的認知障礙症十大警號

認知障礙症是一種退化性腦部疾病，患者除了記憶衰退之外，還可能出現其他認知問題，例如計算能力、語言能力減退等，情緒和行為也會受影響。根據香港中文大學醫學院於 2023 年公布的《香港長者精神健康調查》，超過五分之一居於社區的 60 歲以上人士患有輕度認知障礙，接近一成屬認知障礙症。縱然患病的長者人數不算多，惟了解及認識認知障礙症有助長者或護老者及早察覺病情，防患於未然；如懷疑患上認知障礙症，須盡早求醫，減低對生活的影響。以下為認知障礙症的十大警號：

（一）喪失記憶以致影響日常生活：經常忘記近期發生的事，例如忘記約會、反覆詢問相同的問題，或愈來愈依賴記事簿、手機等記憶輔助工具，甚至需要家人協助和提醒。

（二）計劃或解決問題的能力下降：難以制訂與執行計劃、處理數字有困難，如記帳或看食譜，或較以前需要花更多時間完成。

（三）對執行熟悉的工作感到困難：難以完成日常任務，例如以往擅

長烹飪，現在未能有條理地處理食物或弄錯煮食的步驟，菜式減少。

（四）對時間或方位感到混亂：對日期或身處地點感到混亂，甚至在熟悉的地方例如自己居住的屋苑迷路。

（五）對視覺影像及空間的理解有困難：視覺空間能力出現問題，導致平衡和閱讀困難，難以判斷距離、分辨顏色或光暗對比，影響日常生活如駕駛。

（六）說話或書寫選字表達有困難：經常詞不達意、難以參與別人的對談。詞彙運用可能出現問題，例如把「電飯煲」說成「煮飯器」。

（七）隨處亂放物件及不能回想擺放過程：把東西放在不適當的地方，如把生果放在衣櫃內，事後完全無法追溯擺放過程。隨着病情發展，患者甚至會指責別人偷竊。

（八）判斷力變差或衰退：判斷力變差，難以作出正確判斷和應對突發事件，例如財政管理出現問題，穿着不合適的衣物如冬天穿背心。

（九）失去工作或社交活動的熱誠和主動性：對嗜好的主動性大幅減退，甚至失去興趣，寧願整天留在家中。

（十）情緒及個性改變：例如情緒變得抑鬱、焦慮、多疑以及易發脾氣。

如發現自己或身邊的人出現以上警號，並持續影響日常生活，便應諮詢醫生，及早接受評估，或所需的藥物治療和認知訓練，可以延緩病情，幫助患者盡量維持日常自理能力和提升生活質素。即使無出現相關症狀，長者們亦應保持健康生活模式，例如管理體重、多做體能活動、參與社交和認知活動，以及控制慢性疾病，以預防認知障礙症。