

如何減低患上 腦退化症的機會?

要預防患上腦退化症，可以從生理、心理及日常生活三方面做起。

保持身體健康：

- 🍎 均衡健康的飲食（如避免攝取過多糖、油、鹽份）
- 🍎 定時做適量的運動
- 🍎 定期（如每年一次）接受身體檢查，若患有心腦血管疾病如中風、心臟病，或有糖尿病、高血壓與腦部創傷等問題，更需多加注意及控制病情

心理健康和支援：

- 😊 保持樂觀和正面的情緒
- 😊 多與親友傾訴，如懷疑自己或身邊人患病，應及早主動求助

良好的生活習慣：

- 👤 作息定時
- 👤 戒除吸煙與酗酒的習慣
- 👤 多參與社交活動，令生活更充實
- 👤 持續學習及培養興趣，以增加鍛鍊腦部功能的機會



服務時間

星期一至六上午9:30至晚上7:00
星期日及公眾假期休息

聯絡我們



☎ +852 2525 2300 📞 +852 5111 0005
🏠 中環皇后大道中59-65號泛海大廈11樓1105-06室
💻 www.mindpro.hk ✉ info@mindpro.hk

📘 www.facebook.com/mindpro.hk

📺 www.youtube.com/mindprohk

© Copyright Mind Pro Limited, 2015. All rights reserved.



腦退化

Dementia



認識腦退化症 Understanding Dementia

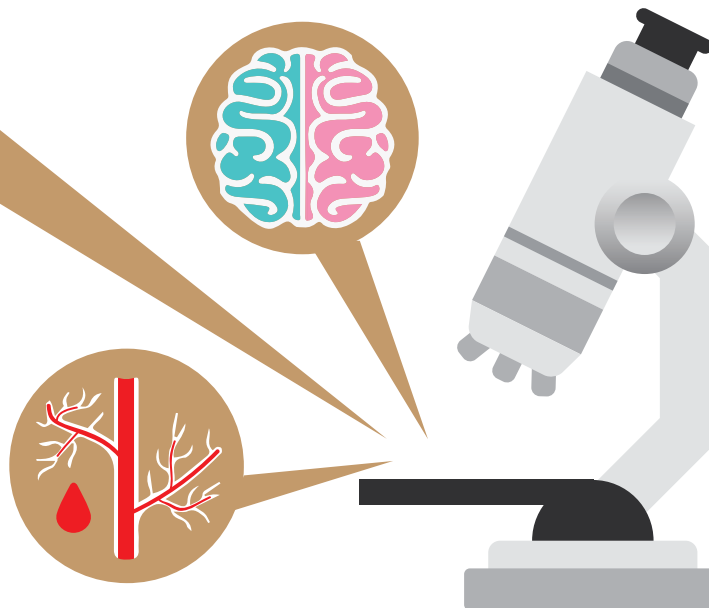
腦退化症(Dementia)是多種腦部功能衰退疾病的統稱，又稱「老人痴呆症」或「認知障礙症」。患者的腦細胞會以不正常的速度急劇退化，除了會令記憶力下降外，其他認知功能也會受到影響，例如理解及語言表達困難、對時間及人物混亂、學習、計算和判斷能力出現問題。此外，患者也可能會失去主動性，以及性格變得冷漠等等。



根據研究顯示，隨著人口老化，腦退化症會越來越普遍，每10名65歲以上的長者中，便可能有1人患病，這個病症不但會奪去患者珍貴的記憶，也會造成其家人的困擾。大部份腦退化症患者都不會懂得主動求助，很多時候需依靠他們身邊的人去發現患病的症狀，並幫助他們及早尋求專家的評估及分析，在有需要時接受改善認知功能的治療。

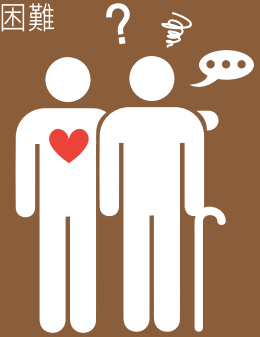
腦退化症的成因是什麼？

有研究指出，有大約50%至70%的腦退化症個案是由阿爾茲海默氏症(Alzheimer's Disease)所引起的，而醫學界對此病症的成因尚無定論。至於第二大的腦退化症成因，則是血管性腦退化症(Vascular Dementia)。除此之外，其他腦部疾病(如帕金森症)和創傷也可能會引起腦部的退化。



腦退化症有什麼症狀？

- ✚ 短期記憶衰退，包括忘記較近期的事情
- ✚ 執行熟悉的工作出現困難
- ✚ 常將東西放錯位置，或找不到自己的物品
- ✚ 語言的表達和理解能力下降
- ✚ 辨別時間、地點及人物出現困難
- ✚ 思考及計算能力衰退
- ✚ 逐漸失去判斷力
- ✚ 情緒及行為變得異常
- ✚ 性格轉變
- ✚ 失去做事的主動性
- ✚ 無法自我照顧



我懷疑親友患上腦退化症，應如何處理？

雖然腦退化症目前尚無方法能完全根治，但及早檢查和確診，並接受適當的治療，可有助延緩患者各方面退化的速度。醫生在了解患者的病歷背景，以及確認疾病的成因和嚴重程度後，或會考慮處方「膽鹼酯酶抑制劑」(Acetylcholinesterase Inhibitors) 來緩和個別症狀與減慢腦部退化的速度，並在有需要控制其他額外衍生的問題(如抑鬱或失眠)時處方相關的藥物。此外，專家也為患者計劃合適的活動及訓練，這樣除了能幫助鍛鍊腦部功能外，亦可以讓他們的生活過得更充實和有意義。

