

護腦有方法！

1. 健康方面

- ◆ **健康檢查：**
不只關注「三高」(即高血壓、高血脂及高血糖)，更要檢查腦部健康
- ◆ **均衡飲食：**
可以吸收不同的營養；另外攝取天然的Omega-3及維他命E能預防大腦退化
- ◆ **適量運動：**
例如緩步跑、太極等，增加腦部的血流量，讓腦部得到足夠的養份！
- ◆ **良好生活習慣：**
生活作息要有節奏、充足睡眠，不只對腦部，對身體都有好處的！



2. 心理社交

- ◆ **多動腦筋：**
閱讀、參加興趣班，例如舞蹈班、電腦班、多思考如下棋
- ◆ **擴闊社交圈子：**
認識新朋友，接觸新事物及科技發展
- ◆ **放鬆減壓：**
正面思考、享受生活、放鬆精神



提高警覺性

若果有懷疑患上老年痴呆症，應及早尋求醫生的協助！
因為愈早期接受治療，藥物對於維持及改善記憶功能的效果亦比較明顯，協助延緩病情惡化。



明儒松柏社區服務中心

認知障礙症



無理懷疑
別人偷錢？

短期
記憶不佳

性格及脾氣
突變

表達能力
退化

你/你身邊的親人，
有沒有發生過以上的情況呢？

如果有出現這些情況，
請繼續看後頁！

香港基督教女青年會
明儒松柏社區服務中心

地址：香港西灣河鯉景道56號康東邨康瑞樓地下

電話：2676 7067 傳真：2967 1626

網址：<http://memy.ywca.org.hk>

電郵：memy@ywca.org.hk

認知障礙症

你又知多少？

冷知識 · 你要識

點只三磅咁簡單

原來人的大腦重量約只有三磅重，但大腦的養份卻是由體內其中最密集、最龐大的血管網絡所提供的，是我們體內功能最強及最重要的器官，所以我們要好好保護我們的大腦呀！

參考：Alzheimer's Association (2007)



新名稱，新感覺 - 認知障礙症

老年痴呆症，一個大家都很熟悉的名字。不過，這個名字其實不能準確形容病情，如雖然較多患者都是長者，但年輕一輩亦可以因為其他原因而患上此症；患病初期通常會出現記憶問題，這是輕度認知障礙的一種，而不是痴呆，是不會對患者的生活造成影響的。所以，香港認知障礙症協會（前稱香港老年痴呆症協會）已於2012年9月正式將此病的名稱改名為認知障礙症了！

注意！十大警號！

1. 失去短期記憶
2. 對執行熟悉的工作感到困難
3. 語言表達 / 理解有困難
4. 對人物 / 時間 / 方位感到混亂
5. 判斷力減弱
6. 思考及計算出現困難
7. 隨處亂放東西
8. 情緒及行爲變得異常
9. 個性轉變
10. 失去做事的主動性

參考：香港認知障礙症協會 (2012)



瞭解原因，消除誤解，
多些關懷！



老年痴呆症（認知障礙症）是由於腦細胞異常的退化，而人腦的各部份負責不同的功能：

- ✔ 海馬體，負責短期記憶及辨別方向
- ✔ 前腦，負責控制情緒及脾氣
- ✔ 側腦，負責接收及理解言語

當海馬體、前體、側腦的功能衰退時，患有老年癡呆症的長者便會出現一些與平日不同的行爲，我們應該要多**關心**他們的情況！