



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 認知障礙症



以前，認知障礙症又稱為「老人癡呆症」或「腦退化症」。適逢9月21日為「世界認知障礙症日」，今期健康快訊將與大家探討認知障礙症的不同類型及成因、疾病徵兆及預防方法。



**每3秒**

全球便多1人確診  
認知障礙症

本港85歲以上長者，  
患病比率高達三分之一，  
每3名便有1名患者



香港面對人口老齡化，認知障礙症患者不斷增加，預計到2039年將有約30萬名患者。

## 類型及成因

### 1. 阿茲海默症 - 最常見的類型

- 此退化性疾病的成因未明，可能與遺傳有關。隨著腦細胞出現病變，異常物質會在體內產生，形成「斑塊」，並擾亂大腦內的信息，破壞腦細胞之間的連接。

### 2. 血管性認知障礙症 - 第二常見的類型

- 與中風有關，患者多數有高血壓、糖尿病、高血脂或中央肥胖。

### 3. 其他成因

- 包括嚴重營養不良、腦部創傷、精神問題如焦慮同抑鬱、酗酒等。



# 認知障礙症並非正常老化

而是因患者的腦細胞出現病變而急劇退化及死亡，導致腦功能衰退。患者的認知能力會逐漸喪失，包括患者的記憶力、語言能力、視覺空間判斷、執行能力、計算和決策等方面，以致日常生活、行為及情緒亦受影響。

## 偶爾無記性、蕩失路、忘記帶鎖匙 不等於 患上認知障礙症！

正常情況：

我們偶爾都會忘記了要做的工作，但稍後或經提示後便可以記起



患上認知障礙症的長者：

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



我們煮食時偶爾會忘記落調味料



對煮食的程序感到困難，未能有條理地處理食物或弄錯步驟等

## 預防方法

- 1 健康生活方式，培養健康的嗜好及個人興趣
- 2 保持正面的情緒
- 3 多動腦筋，勇於接受新事物
- 4 定期接受身體檢查及認知測試，及早診斷及治療
- 5 擴闊社交生活，多與人接觸

