

## 6. 身體健壯 腦當益壯

「認知障礙症」的患者可謂無分智商或學歷，例如諾貝爾物理學獎得主、有「光纖之父」之稱的高坤教授亦是患者之一。雖然很多患者也是長者，但大家也不要誤解是純粹因為年紀大就自然有機會患上此症。就讓精神科專家為我們拆解為何隨著年齡的增長，患上認知障礙症的機會也會逐漸攀升。

香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院黃仰山教授解釋，原來認知障礙和身體健康是有密切關係的。根據香港中文大學在2012至2015年的一項，內科及藥物治療學系的研究顯示，曾經患上輕度中風的病人在往後三年內出現認知障礙症狀的機會增加了3.4倍。一般來說，如果身體經常不活動，例如整天坐在辦公室、少做運動、肥胖、或者患有慢性疾病，例如糖尿病等，都會增加患上此病的風險。此外，現在很多市民都關注的「三高」，即是高血壓、高膽固醇、高血糖，或患有小肌症或腦小血管病等，都會增加患上認知障礙症的風險。如果隨著年齡增長而沒有妥善處理身體健康，長者患上各種疾病的機會亦會增加，繼而提升患上認知障礙的風險。

黃教授指出，雖然這個病症暫時仍未有根治的方法，但一些生活行為上的改善是可以幫助減低患上的機會。他建議市民在早期便要開始定期做身體檢查，因為一些較細微的中風很多時是需要醫療檢查才可發現。當然保持身體健康也很重要，主要是保持血管的健康、監察和控制血壓、血糖、血脂，避免吸煙、減少喝酒、保持健康的體重等都是有效避免患上這個病的方法。

大家需要留意，認知障礙症的患者有機會演變成為腦部的退化，比較簡單的徵兆可能是記憶力差、忘記自己或家人的名字等。如發現徵兆便要及早治理，以免衍生成為患者不能自理，甚至對生命構成危險。

請支持 香港長者精神健康調查 [www.hkmmsop.org](http://www.hkmmsop.org)