

# 香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

CTP004: 腦退化症之預防及照顧  
公眾講座

護老運動齊齊做

2013年01月18日 (星期五)

2013年流金頌培訓計劃版權所有



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

認識何謂腦退化

測試大家的腦力

認識預防腦退化的方法

練習預防腦退化的運動

**講座目的?**

# 腦退化症誤解

腦退化症 =  
癡線?

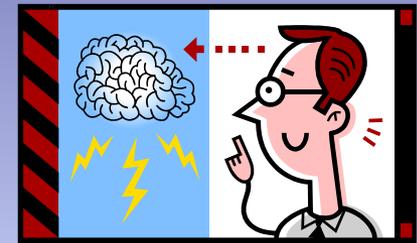


# 腦退化症 ≠ 「癡線」

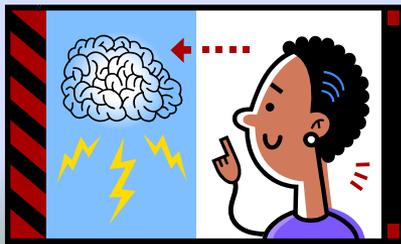
- 腦退化症 ≠ 「癡線」
- 腦退化症與大腦功能衰退有關
- 患者或會出現一些行為心理徵狀，情緒起伏較大，但絕不等同「癡線」
- 有別於一般的年老衰退，不是每位長者都會有
- 重要的是，公眾的認識與包容

# 「無記性」是否等於「腦退化症」？

	<u>健忘</u>	<u>老年癡呆症</u>
記憶	☺暫時忘記 ☺自知健忘	☹近期經歷過的全部忘記 ☹不知道或否認有問題
判斷力	☺正常	☹降低
方向感	☺於熟悉地方不會迷路	☹於熟悉地方也會迷路
溝通	☺清楚知道想表達甚麼	☹忘記基本用語 ☹忘記親人名字
自理能力	☺能應付日常生活	☹忘記自理的步驟
行為情緒	☺沒有或很少有性格 或行為轉變	☹可能會有性格 或行為轉變



# 大腦功能?????



# 你知唔知大腦的真正模樣？



# 腦退化症的原因?



- 成因未明
- 神經元細胞遭破壞
- 影響傳訊及接收信息
- 繼而影響思考、記憶及說話
- 儲存記憶最先受影響

- 患者初期, 破壞集中在腦部負責記憶的區域
- 病情遂漸惡化, 其他部份亦開始受到破壞
- 病程變得嚴重

# 腦退化症的種類

22% 血管性腦退化症

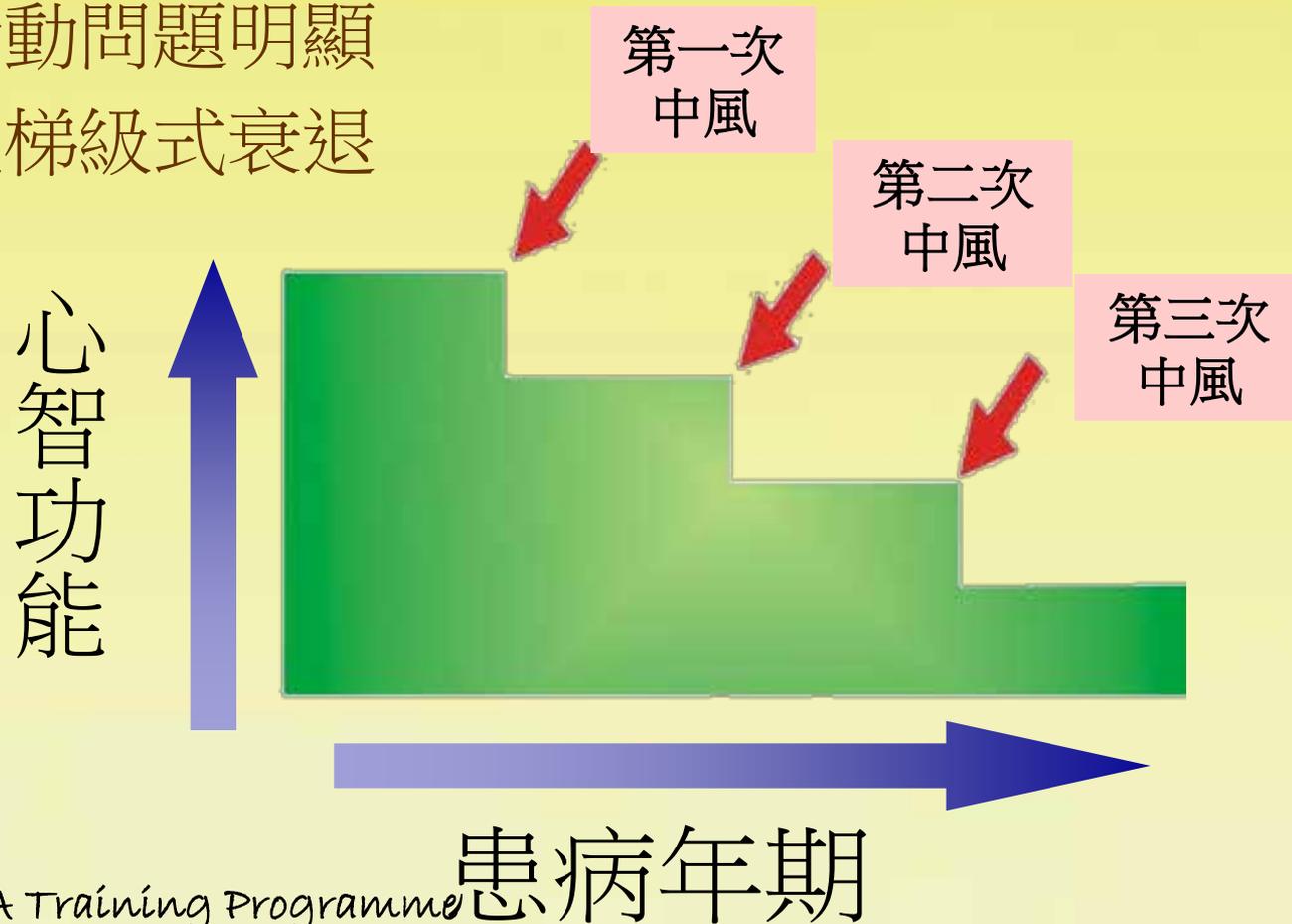
2% 其他

73% 阿氏癡呆症



# 血管性癡呆症

- 因多次腦中風引起, 多數輕微中風
- 活動問題明顯
- 呈梯級式衰退



# 何謂腦退化症?

- 大部份患者都會有以下徵狀:
  - 記憶力衰退—尤其是近期記憶  
忘記一些簡單事情, 隨處亂放東西
  - 語言能力及抽象觀念出現困難  
說話時沒有條理
  - 判斷能力減退, 做決定時會產生焦慮
  - 對人物、時間、地點觀念混亂
  - 理解環境感困難
  - 對喜歡的人和事失去興趣



# 腦退化症的不同階段

退化速度



早期



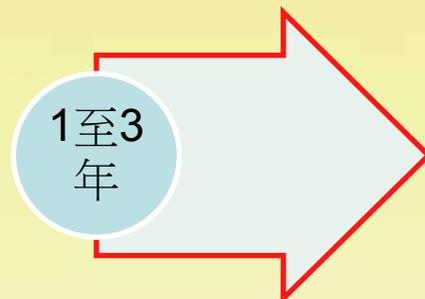
中期



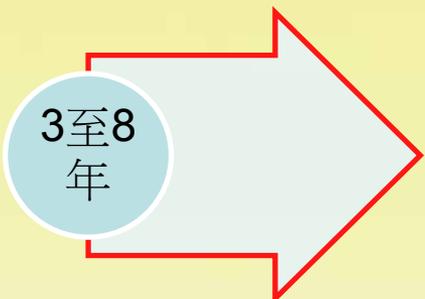
晚期



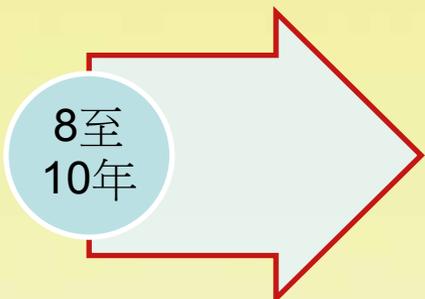
1至3  
年



3至8  
年



8至  
10年



# 不同階段的腦退化症

## 早期: 健忘期 (一至三年)

### □ 認知能力

- 近期記憶衰退(忘記子女的約會)
- 判斷力減弱(未能判斷食物生熟程度)
- 簡單運算(不懂付款或找錢)

### □ 自理能力

- 家中物件亂放
- 熟悉環境中迷路
- 未能處理複雜的事情(處理銀行戶口)

### □ 行為和情緒

- 容易情緒低落或緊張焦慮
- 減少與家人或親人來往

CADENZA Training Programme ■ 仍能與陌生人維持正常禮儀

# 不同階段的腦退化症

## 中期: 神志迷亂期 (三至八年)

### □ 認知能力

- 言語表達有困難(未能說出想吃的食物)
- 失去時間觀念(不知道日期及時間)

### □ 自理能力

- 不懂使用家中電器或食具
- 洗澡、選擇衣服需要他人協助

### □ 行為和情緒

- 情勢不穩, 容易因小事大吵大鬧
- 日夜顛倒, 四處遊走
- 多疑, 如懷疑別人偷個人物品

# 不同階段的腦退化症

## 晚期: 健忘期 (八至十年)

### □ 認知能力

- 無法認出家人
- 言語表達和理解能力下降(無法理解電視)
- 誤將鏡中人影像或電影人物當作真人

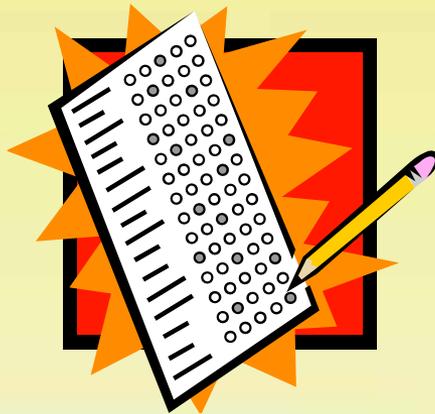
### □ 自理能力

- 長期卧床
- 大小便失禁
- 需由他人協助餵食
- 不知飽餓

### □ 行為和情緒

- 無法與人溝通
- 對他人冷漠

# 測試下你是否 有腦退化症?



# 腦退化症

□發病率女性15.3%，男性8.9%



>>



2 倍



# 如何預防腦退化?



## 愛腦貼士

# 你每日睡多少 小時？

每日睡眠時間以7小時為  
宜，讓大腦能自然收復

# 愛腦貼士

作息有序



大腦會在人睡眠時自動修復, 並製造一些  
大腦必須的化學物質。若長期睡眠少於  
6.5小時, 人的抗壓力便會減弱, 而大腦  
中負責學習及記憶的部份亦受到損害

# 愛腦貼士

不吸煙



尼古丁會引起血管收縮, 令血液不流暢。而腦部血液不足, 會令大腦缺氧, 活動不足。長遠而言, 更可能引起中風, 腦癌等問題

# 愛腦貼士

不酗酒



酒精通過減少神經細胞的刺激而影響大腦, 同時減少學習和記憶有關神經質的有效性。每天飲四杯以上的葡萄酒或與之相當的烈酒, 便會增加患上腦退化症的危險。但酒又不是完全危險的, 只要25歲後, 待大腦發育成熟, 定時喝適量(每星期或每月喝一杯葡萄酒, 可有效減低心臟病、中風、腦退化症等疾病的機會

# 愛腦貼士

每天約需要5至6兩肉類  
(一兩等於一個乒乓球)



每天約需要6兩蔬菜和  
2個水果



每天約需要3至5碗飯  
(一碗飯約相等於2塊麵包)

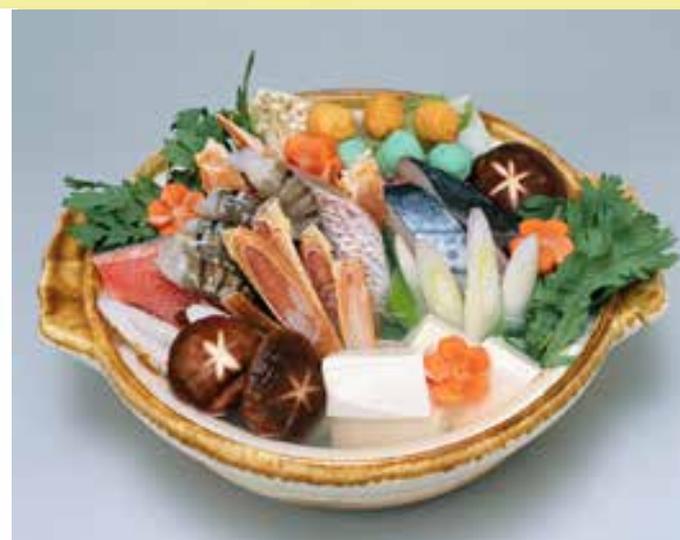


# 有益大腦的食物



# 健腦食品

- Omega-3脂肪酸
- 抗氧化食品
- 抗葉酸及維他B12



# Omega-3脂肪酸的食品

- 含豐富奧米加3脂肪酸有助維持腦細胞健康
- 食品包括：豆油/芥花籽油、魚(尤其是深海魚：三文魚、鯖魚、藍鰭金槍魚、沙典魚)
- 每星期最少1-2次

# 含抗氧化食品

- 而β胡蘿蔔素和維他命C及E是抗氧化劑的一種
- 含抗氧化劑和維他命C及E食品的例子：西梅、提子乾、紅提、藍梅、布祿、牛油果、橙、奇異果、西蘭花、羊蔥、矮瓜、粟米、蕃茄、果仁、蛋黃等。

# 含抗氧化劑的食品

- 顏色愈偏深綠色的蔬菜，抗氧化效果愈佳
- 含抗氧化劑飲品的例子：綠茶、果汁和紅酒(適量飲用)



# 含抗葉酸B9及維他B12的食品

- 含抗葉酸食品的例子包括:橙、柑、香蕉、士多啤梨、牛油果、粟米、南瓜、椰菜、椰菜花、西蘭花、蕃薯、花生、全麥麥片和燕麥片、。



# 含抗葉酸及維他B12的食品

- 維他命B12的主要來源為豆腐、穀物、乳酪、乳製品、魚類、海鮮、貝殼類、家禽類、蛋類、肉類、肝和腎。



CADENZA Training Programme



# 三高四低

- 高蛋白
- 高維生素
- 高纖維素
- 低脂肪
- 低糖
- 低鹽
- 低膽固醇

# 愛腦貼士



## 保護大腦

大腦是很脆弱的, 因此我們應遵受一切安全守則, 避免腦部因碰撞而出血, 造成無法彌補的傷害

# 愛腦貼士

生活過度  
緊張

人在受壓時，體內會釋放某種荷爾蒙，這些荷爾蒙會破壞大腦的海馬體細胞，令我們記憶力減弱。而壓力會使人睡不好、變得情勢化、容易害怕和焦慮；更會引起頭痛、肌肉緊張等症狀，這都對大腦有著嚴重的傷害。

# 愛腦貼士



多用腦

大腦是依循「用進廢退」的原則，故要多從事益智健腦活動，創新的感官經驗，莫凡事都一成不變

# 電腦遊戲

<http://www.loveyourbrain.org.hk/test.ph>

p#



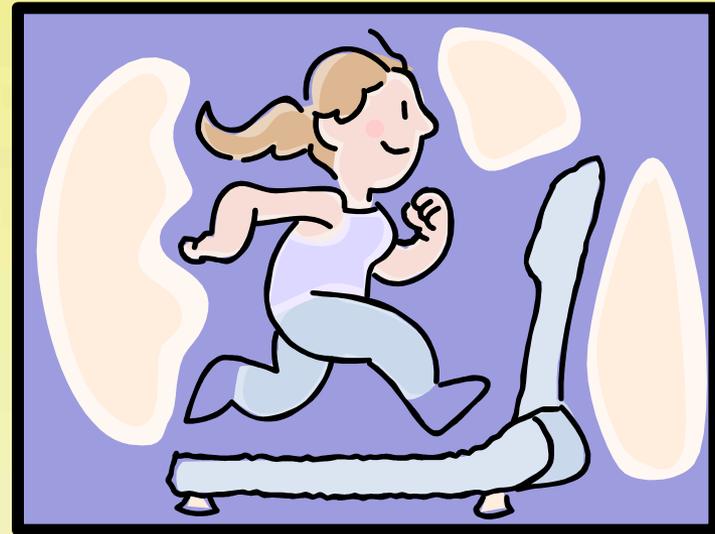
# 愛腦貼士

活到老  
學到老

- 透過不停學習, 訓練大腦記憶力, 注意力, 判斷力及邏輯思考, 有效預防腦退化

# Brain Gym

## 健腦操



# 愛腦貼士

常運動



- 運動可以提升大腦的血液循環, 減緩神經細胞流失, 延緩衰老
- 運動有效預防高血壓及控制膽固醇, 預防患上腦退化的機會

# 運動可否預防腦退化?

許多研究都指出:

預防性

經常做運動長者患上腦退化  
症的機會較低!

# 預防腦退化症應該做什麼運動？



## 帶氧運動



# 帶氧運動模式

種類

最喜歡的運動  
帶氧運動

強度(Intensity)

最高心跳率 (50-70%)  
主觀強度 > 4 分  
說話測試: 中度程度

時間(Time)

>30 分鐘/每次

頻率(Frequency)

3-5 次/ 星期  
150-200分鐘/每星期

# 體能活動金字塔



少：呆坐



做適量：

肌肉力量訓練及  
伸展運動



多做：

運動及康樂活動



做最多：

日常基本活動：

家務/散步

# 做太極是否最好？

有研究已經証實

做太極  
的長者

=

做帶氧  
的長者

同樣可以  
減低患上  
腦退化症  
風險

太極運動本身有其優勝之處

分享

# 及早診斷



現今醫學仍未有完全醫治腦退化症，  
但及早發現，通過藥物，認知能力，  
能有效改善病程，減慢退化速度

# 懷疑長者患有腦退化症, 點算?

如長者近日記憶力越來越差，擔心患上腦退化症，可以尋求以下兩個途徑來確診

醫院/私家醫生



目前覆診之醫院  
普通科門診  
私家醫生

社區



香港認知障礙協會  
賽馬會耆智園  
流動記憶診所  
非政府機構

初步診斷  
及轉介至  
專科門診  
跟進



預約專科  
門診(老人  
科、腦科  
或老人精  
神科)

多謝參加!

