

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP004: 腦退化症之預防及照顧

公眾講座

腦退化症之健腦錦囊

2012年07月18日 (星期三)

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

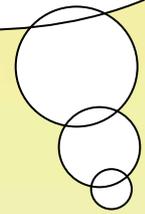
講座內容

- 簡介輕度認知障礙及腦退化症
- 認識預防腦退化症的方法
- 介紹健腦活動





香港現時65歲及以上的
長者佔總人口比例是百分之幾?
13%



人口老化

- 預計65歲及以上長者將於2029年佔總人口比例達25%
- 每4個大人 → 1個 是65歲及以上長者



在香港的患病數字

- 65歲以上的長者中，每100人便約有3人患有腦退化症。
- 80歲或以上的人口當中，每100人便可能有20人患病
- 現時約有7萬名長者受此症影響，估計到2020年，患者的人口達11萬

「無記性」是否等於「腦退化症」？

	<u>健忘</u>	<u>腦退化症</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



類別

- 阿氏痴呆症 Alzheimer' s Disease
 - 成因未明
 - 漸進式的衰退
- 多發性梗塞性痴呆症 Vascular Dementia
 - 重複性的小型中風令該部份的腦細胞受到破壞
 - 梯級式的衰退
- 其他原因

其他病理引致的腦退化症

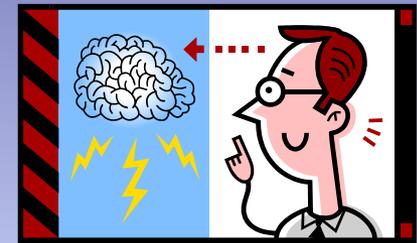
- 退化性的疾病，如柏金遜症
- 頭部創傷
- 腦腫瘤
- 藥物或酒精性痴呆
- 營養不良，如缺乏B1, B12,葉酸
- 內分泌失調
- 感染，如腦炎



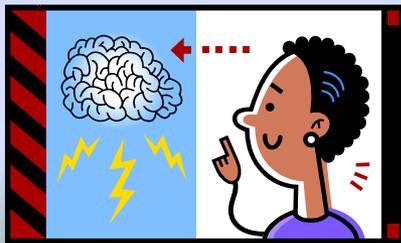
高危因素？



- 年紀：年紀越大，患病的機會率越高。
- 遺傳：如直系親屬患有腦退化症，患病機會大增。
- 性別：女性患病的機會較男性大。
- 教育水平：教育水平偏低的人危機較高。
- 患有慢性病：高血壓、高膽固醇、糖尿病等
- 認知能力受損：由於疾病或其他因素而引致認知能力受損的人，日後出現腦退化症的機會也會增加。



大腦功能?????



大腦的結構

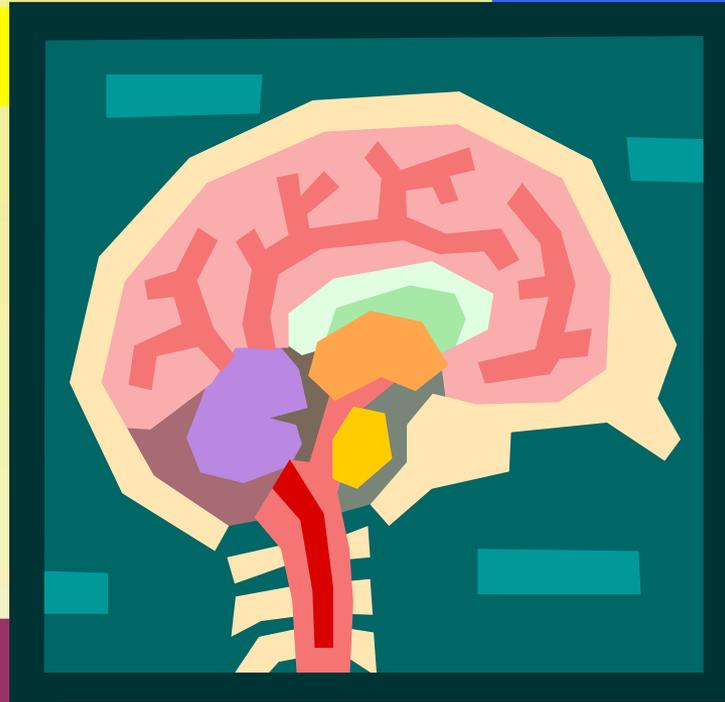
(感知，視覺空間，自主運動)

頂葉

額葉

(計劃、解決問題、
判斷力、注意力、
行為、自主運動)

(視覺) 枕葉



顳葉

(聽覺、語言理
解及記憶)

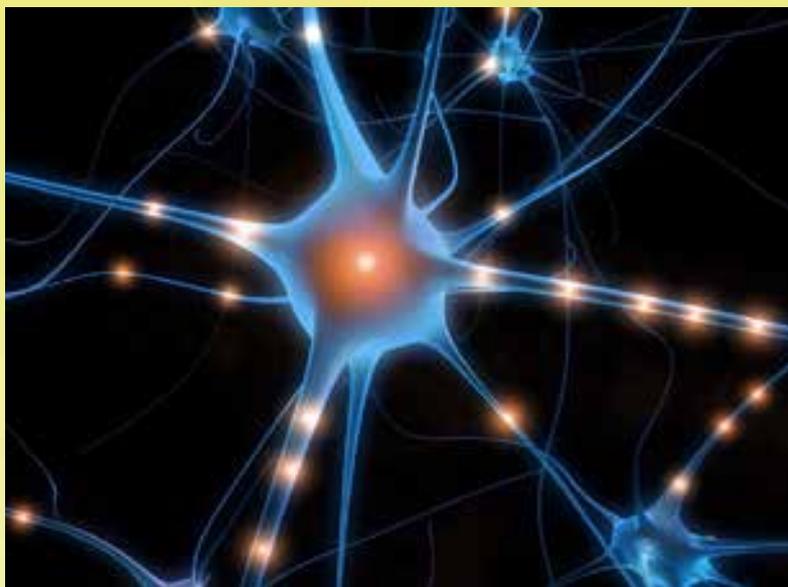
什麼是大腦認知功能？

大腦負責

- 專注力，邏輯思維和解決問題有關的智能過程
- 接收和運用知識的思考過程
- 以及把資料儲存、檢索及使用



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

腦退化症的徵狀?

- 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變得猜疑，或者性情大變



腦退化症的不同階段

退化速度



早期

中期

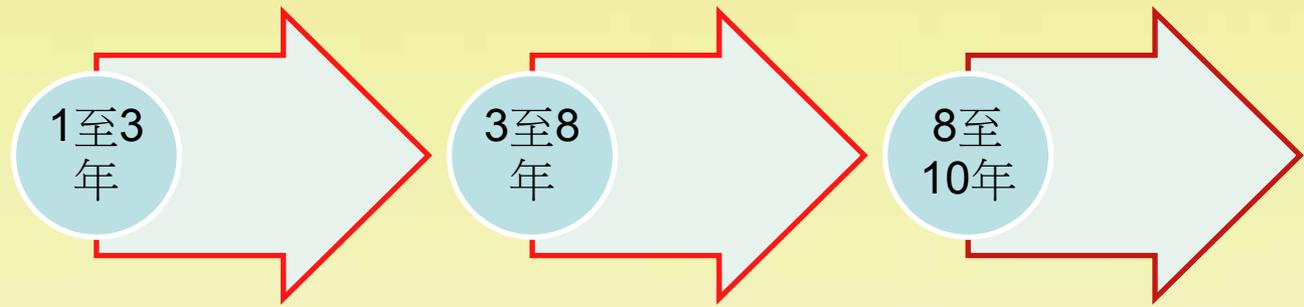
晚期



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: (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

腦退化症的不同階段

初期

仍能自我照顧

中期

照顧上需要部份協助

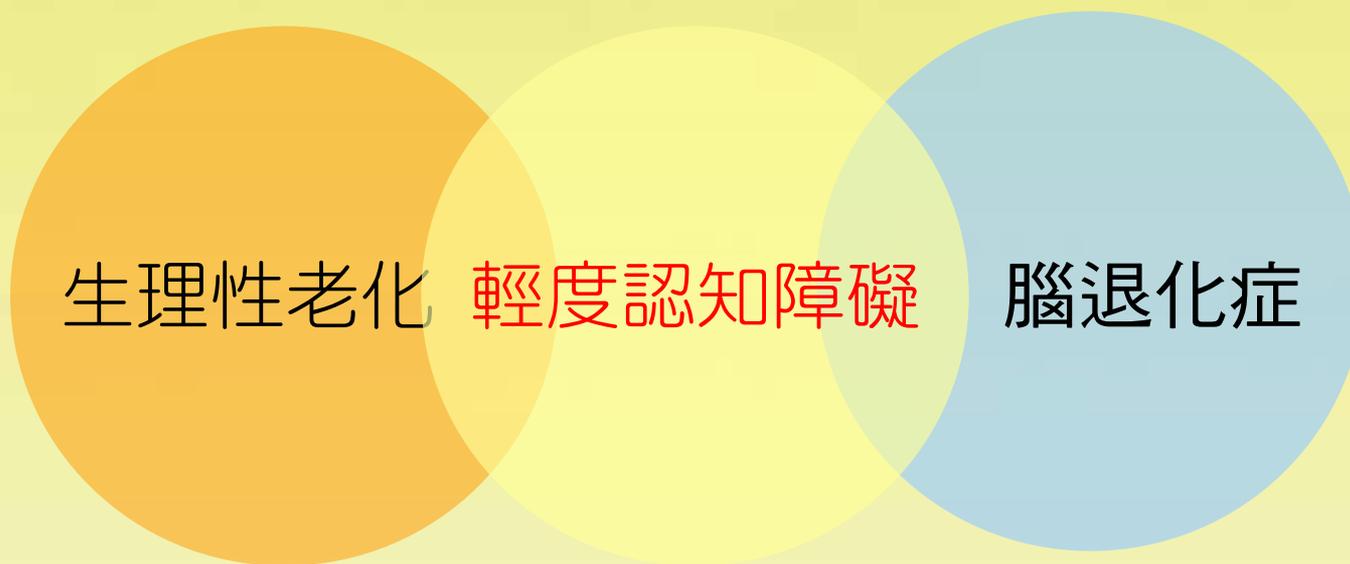
晚期

照顧上需要大量協助

輕度認知障礙

(Mild Cognitive Impairment,
MCI)

認識輕度認知障礙



生理性老化

輕度認知障礙

腦退化症

輕度認知障礙 (Mild Cognitive Impairment, MCI)

- 介乎於正常老年化及早期痴呆症的“過渡期”
- 並不是病，而是一種早期表徵
- 有輕度認知障礙的長者，在5-10年內患上腦退化症機會比同齡人士增加5-10倍
- 約有 8% 超過 70 歲以上的長者患上輕度認知障礙
- 日常生活大致沒有太大的影響



輕度認知障礙

- 根據外國研究指出，多達2成70歲以上的長者患有輕度認知障礙或腦退化症
- 而部份患有輕度認知障礙的長者可能在幾年間出現腦退化症的病徵



輕度認知障礙診斷標準

輕度認知障礙訂出診斷標準包括：

1. 長者(或其身邊的人士)發現認知衰退
2. 與以前比較，認知或功能上明顯衰退
3. 正常之自我照顧能力
4. 與同年齡比較的記憶退化
5. 沒有患上腦退化症。



輕度認知障礙的診斷

- 認知評估
- 精神健康評估
- 自理能力評估
- 實驗室檢驗
- 腦部掃描（磁力共振）

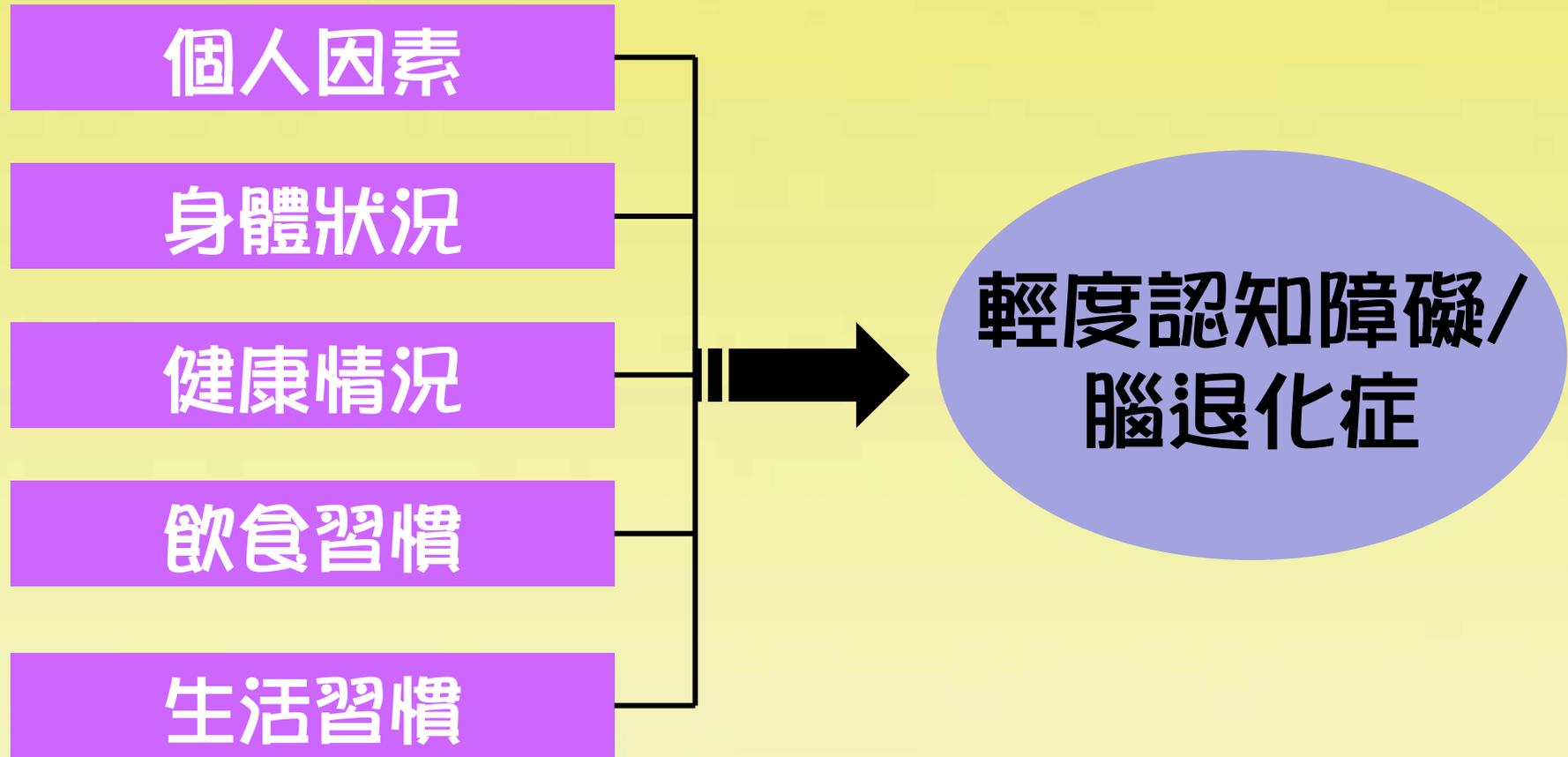
輕度認知障礙的高危因素

- ApoE E4 基因
 - 高膽固醇、高血壓
 - 血管性疾病
 - 高齡
 - 低教育程度
 - 抑鬱

輕度認知障礙及腦退化症是 可以預防嗎？



危險因素



輕度認知障礙/腦退化症



健腦錦囊

健腦錦囊

多用腦

勤運動

多社交

健康
飲食

定體檢查

哈哈笑

戒壞
習慣

免受傷

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

打麻雀
閱讀
下棋
彈奏樂器
電腦遊戲



[http://www.loveyourbrain.org.hk/test.php](http://www.loveyourbrain.org.hk/test.php#)
p#



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



有益大腦的食物



健康飲食

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)



健腦食品

- Omega-3脂肪酸
- 抗氧化食品
- 葉酸及維他B12



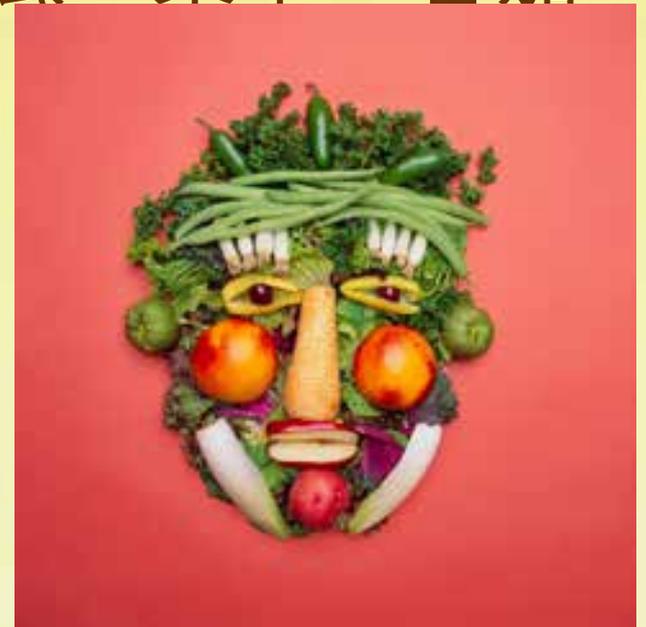
Omega-3脂肪酸的食品

- 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。



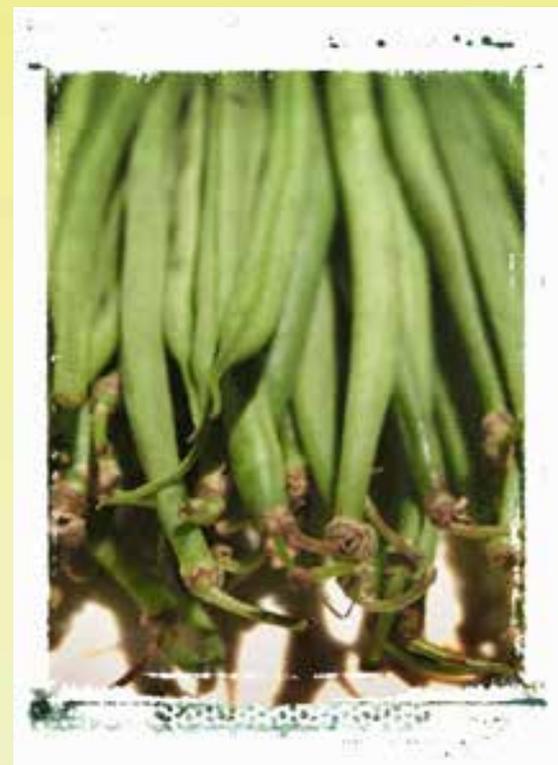
含抗氧化劑的食品

- 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)



CADE

me



含葉酸B9及維他B12的食品

- 含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、。



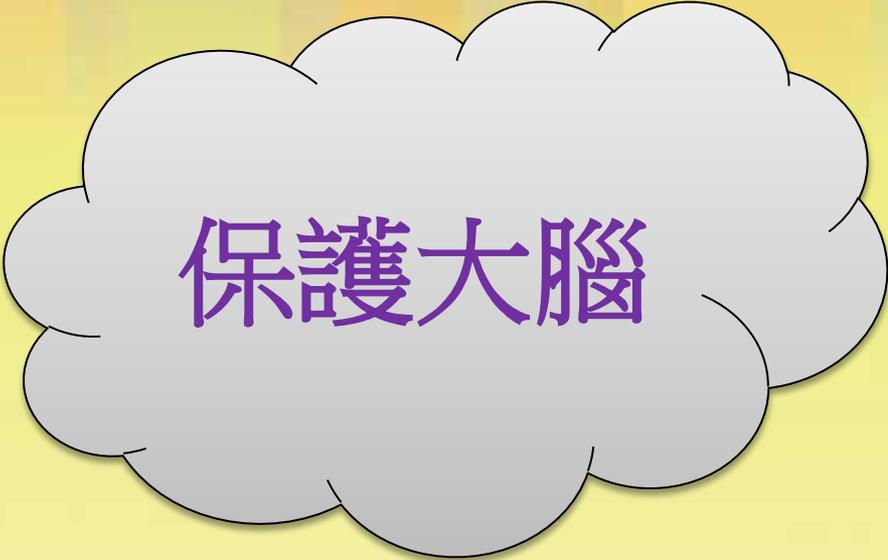
含葉酸及維他B12的食品

- 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。



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



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

哈哈笑

每天
大笑一次

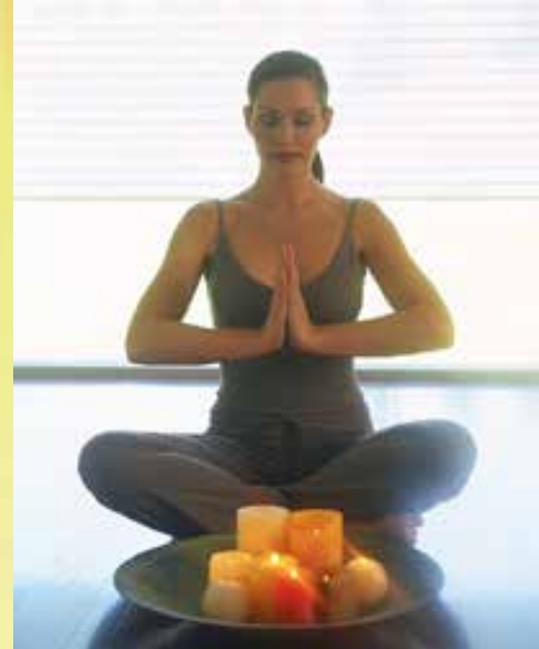


「福運會降臨有笑聲的家」

「生氣一次會老一歲, 笑一次會年輕一歲」

笑是最大效用是提升免疫力, 排除壓力, 心情漸漸變好, 人也變得年輕, 就能預防腦退化

勤運動



- 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



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

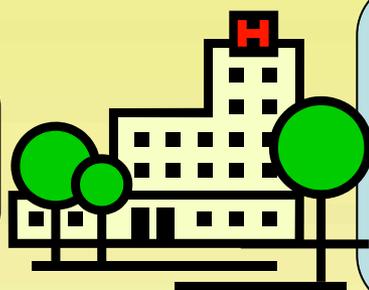


現今醫學仍未有完全醫治腦退化症，
但及早發現，通過藥物，認知能力，
能有效改善病程，減慢退化速度

懷疑長者患有痴呆症, 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



香港老年痴呆症協會
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!

