

如何預防認知障礙症？

預防勝於治療，人人皆知。

預防認知障礙症可以很容易及有樂趣，你和你的家人可從今天開始行動。研究指出以下方法能有效預防認知障礙症：

1. 多做腦部及身體運動

你的腦筋像你身體的肌肉一樣需要經常活動，所以應多進行益智活動和學習新技能，例如：

- 保持閱讀習慣：如多看報紙、雜誌和書本等
- 參加興趣班：如學習樂器、跳舞和照相等
- 學習使用新科技：如電腦和智能電話
- 其他益智活動：如打麻將、桌上遊戲和下棋等

身體活動亦同樣重要，定期進行帶氧運動除了可以控制體重，亦有助刺激腦部。世界衛生組織建議，長者每星期完成最少150分鐘中等強度帶氧運動或75分鐘劇烈帶氧運動，而每次運動至少持續10分鐘^{1,2}。中等強度帶氧運動包括急步行、慢跑、遠足和游泳等；劇烈帶氧運動包括跑步、踏單車和球類活動等。研究亦發現，身心運動 (Mind-body exercise) 如耍太極可有助減慢認知能力衰退³；伸展運動亦有助維持腦部健康。



2. 維持健康體重，監察及控制血壓、血糖和血脂水平

很多因素會導致患上認知障礙症，因此從中年開始便要提防三高，包括高血壓、高血糖及高血脂（膽固醇）。另外，維持標準體重、預防心臟病、糖尿病和中風等病症對預防患上認知障礙症很有幫助。

3. 食得健康

均衡飲食對預防認知障礙症十分重要。

飲食中應包含不同類型的食物，並留意每餐份量⁴：

- 穀物類：五穀類為健康飲食的基礎，每天進食 3-5 碗飯（1碗飯約等於兩塊麵包），可為身體提供主要熱量。穀物類如糙米、全麥麵包等比經打磨的白飯、白麵包包含更多纖維和營養。
- 蔬菜和水果類：蔬菜和水果為身體提供纖維素、維生素和礦物質，是健康飲食的另一重要元素。每天進食 3-4 份蔬菜（約 6-8 兩）和 2 份水果，並多選擇深色蔬果，有助身體攝取更多維生素和礦物質。
- 肉、魚、蛋類：每天適量地進食約 5-6 兩肉類，並選擇較健康的瘦肉、魚肉、豆類和去皮家禽等。
- 奶類及代替品：選擇低脂或脫脂奶類，為身體提供鈣質。奶類代替品有加鈣豆奶、豆腐或黃豆，深綠色蔬菜亦含高鈣質。我們每天需約 1-2 杯奶。
- 避免油、鹽和糖：應減少進食含高脂肪、高糖和鹽的食物如蛋糕、鹹魚等。如想增添食物味道，可選擇加入適量薑、蔥、蒜頭等天然調味料。





4. 避免吸煙和過量飲酒

吸煙除了有損心肺功能，亦會對心腦血管帶來壞影響，從而增加患上認知障礙症的機會。另外，酗酒亦會增加患上認知障礙症的風險。

5. 保持活躍的社交生活

擴闊社交生活圈子，例如參加長者中心活動、興趣班和義務工作等以維持活躍的社交生活。

6. 保持愉快的心情

保持正面的情緒及正向思維十分重要。維持自己的興趣，多做自己喜歡的事情和活動。

Reference:

1. WHO. Physical activity and older adults.2016
2. WHO. Physical activity and adults.2016
3. Lam LC, Chau RC, Wong BM, Fung AW, Tam CW, Leung GT, Kwok TC, Leung TY, Ng SP, Chan WM. A 1-Year Randomized Controlled Trial Comparing Mind Body Exercise (Tai Chi) with Stretching and Toning Exercise on Cognitive Function in Older Chinese Adults at Risk of Cognitive Decline. Journal of American Medical Directors Association. 2012; 13, 568.e15
4. Department of Health. Healthy Diet



我一向也很少做運動，
應該如何養成定期運動的習慣？



要擁有健康的生活方式，不在於你踏出的第一步有多大，最重要的是身體力行。
就從簡單的運動開始，循序漸進。

例子：你的目標是每星期至少運動150分鐘：首先，設定一個可行的時間表，然後給自己3個月的時間去達成這個目標。

時間表	目標
剛開始的第1-2星期	每星期兩次(如星期一及四)，每天一次，每次步行5分鐘
第3-4星期	每星期三次(如星期一、三及六)，每天一次，每次步行5分鐘
第5-6星期	每星期三天，每天兩次，每次步行5分鐘
第7-8星期	每星期三天，每天兩次，每次步行10分鐘
第9-10星期	每星期三天，每天兩次，每次步行15分鐘
第11-12星期	每星期三天，每天三次，每次步行15分鐘
第12 星期之後	每星期四天，每天三次，每次步行15分鐘

開始之前，你要問自己幾個重要的問題。例如：

- 我要在哪裡做運動？住所附近的公園？健身室？長者中心？
- 我應在每天的甚麼時候外出運動？
- 我是否需要別人陪伴？我能夠在沒有人陪同的情況下獨自運動嗎？

坐言起行！從今天起，多參與各式各樣的活動，但別忘記最重要的是享受運動帶來的樂趣。



周佩芳認知障礙預防研究中心 Therese Pei Fong Chow Research Centre for Prevention of Dementia

<http://cog.mect.cuhk.edu.hk>

<http://www.facebook.com/CUHKdementia>