

香港中文大學那打素護理學院
流金頌培訓計劃

**CTP 004 – 老人痴呆症之預防及照顧
公眾講座**

長者記憶力全面睇

2012年2月7日

2013年流金頌培訓計劃版權所有



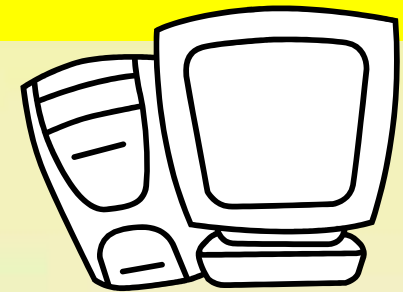
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

記憶 3 步曲 (3 R)

1. 識認 REGISTRATION

2. 儲存 RETENTION

3. 檢索/再現 RECALL



記憶的分類

- 根據記憶的持續時間

- 短期記憶

- 臨時記憶

- 工作記憶

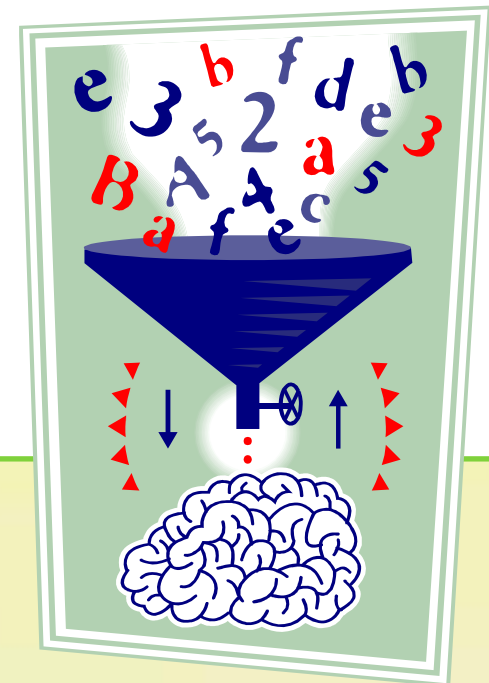
- 長期記憶

記憶的分類

- 據要記憶的東西如何被記憶來作出分類

— 非陳述性記憶

— 陳述性記憶



形成記憶的三個要素



專注



關聯

強化



長期記憶

三個在老化過程中下降之記憶功能

- 陳述性記憶(Episodic Memory)

- 指與日常生活中人事物相關的種種插敘記憶
- 跟它相對的，是程序記憶，那是屬於無意識，不能被表述的記憶形式
- 回想(recall)障礙比再認(recognition)障礙明顯



三個在老化過程中下降之記憶功能

工作記憶(Working Memory)

- 是一種隨著時間不斷變動的暫存記憶
- 它的運作依賴良好的注意力
- 在做其他事情時在短期內記住另一些資訊的能力

4 2 7 3 1

三個在老化過程中下降之記憶功能

知覺速度

➤ 老人感覺、知覺與運動能力會隨著年齡而衰退

影響長者記憶力的因素

不專心或心不在焉，
或受外界的干擾，
分散了注意力

過度疲倦，不能集
中精神去接收資料

缺乏運用及練習的
機會

心理壓力與情緒問
題（如抑鬱、焦慮
等）

缺乏自信心，例如
覺得自己蠢、無學
識，和對新事物有
所恐懼，因而過份
消極

「記憶力衰退」的謬誤

1. 長者的記憶力隨年齡一定會衰退，記性一定很差
2. 年紀大就沒有能力學習新事物
3. 記憶力的好與壞並不受自己控制
4. 記憶力差就代表已變成腦退化症

「記憶力衰退」的真相

1. 記憶力減弱的速度在正常老化過程中非常緩慢，一般而言，在70歲後，記憶力才會有較明顯的減退。而長者在短暫記憶(即由數秒至一、兩分鐘)、久遠記憶(如多年前發生的事件細節)和程序性記憶(如打太極的步驟)均能保持。
2. 一般來說，長者仍保持良好的學習能力，尤其是掌握概念和技巧方面，如下棋、烹飪等。
3. 長者可以透過重複練習和運用適當的技巧來改善和維持記憶力。
4. 除了記憶力衰退外，腦退化症患者的理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響。

腦退化症的診斷

1. 記憶損壞
2. 認知方面的干擾
3. 功能損壞
4. 慢性腦部衰退的證據
5. 其他行為及情緒變化

腦退化症 (*Dementia*)

定義

- 拉丁文解作 “without a mind”
- 一組腦細胞退化疾病的統稱
- 典型慢性疾病，腦部功能以不正常速度漸進式地衰退
- 腦細胞持續病變，致腦部萎縮及腦細胞死亡
- 患者的記憶及另外一種以上的大腦認知能力受到影響
- 另外亦會有情緒、社交、行為等方面的變化
- 不是內科疾病引起的，也不是藥物誘發的
- 病人神志清醒，沒有急性神志迷糊

腦退化症 (*Dementia*)

- 患者多屬老年人，患病機會 隨年齡遞增。
- 香港: **65歲**或以上發病率約 **~5%-15%**。
- 發病率會大約按每**5年**增加一倍。
- **85歲**以上的發病率估計達 **30-45%**。
- 推算**2010**年至**2036**年，香港六十歲或以上腦退化症患者的數目會由**11萬**增至**28萬**。



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

• 正常老年化 ← **輕度認知障礙** → 早期腦退化症

- 輕度認知障礙患者會出現輕微的認知功能減退，但不足以影響患者的社交或日常生活能力
- 輕度認知障礙並非罕見，每五位**65歲**或以上的長者便有一位患有輕度認知障礙
- 推算全港有十七萬名輕度認知障礙患者
- 據研究顯示，每年約有**10% 至15%**的輕度認知障礙患者轉變成腦退化症。

輕度認知障礙診斷標準

診斷標準：

1. 長者主觀發現記憶問題，其身邊的人士亦有客觀同感
2. 普遍認知功能大致保留
3. 維持正常日常生活活動，但有時患者在處理較複雜的事情(如：處理個人財務)時，會感到吃力
4. 與同年齡及教育水平比較的認知功能退化，尤其近期記憶
5. 不診斷為腦退化症

腦退化症十大警號

1. 近期事件記憶衰退，影響日常活動
2. 執行熟練的事情亦有困難
3. 錯放物件
4. 失去做事的主動性
5. 難於理解抽象的觀念
6. 判斷力下降
7. 情緒或行為改變
8. 言語表達和理解出現困難
9. 性格轉變
10. 思想/計算及一些抽象思維有困難

及早發現、減慢病程發展

及早發現、減慢病程發展

《長者認知退化問卷(IQ-CODE)》

- 假如你發覺家人的認知及記憶狀態有所退步，但不清楚那是正常老化或是腦退化症的先兆，你可以透過以下的，對他／她的情況作出初步的評估。

賽馬會耆智園

http://www.jccpa.org.hk/tc/facts_on_dementia/assessment/iq_code/index.php

保持記憶好清晰

1. 聯繫資料：將新資料和舊知識聯繫，亦可把事物影像化並加上聯想，如將影像漫畫化或誇張化以加強記憶
2. 總結內容：深入理解資料，找出其中最為重要的項目
3. 重複或多次練習及應用
4. 培養觀察力：多留心周圍的事物，將有用的資料(如別人的樣貌特徵)，特別記下。
5. 保持感官敏銳：如發現視覺或聽覺有衰退的跡象，應及早診治，需要時配戴合適的眼鏡或助聽器。

保持記憶好清晰

1. 加強接收：避免一心多用，減少外界的干擾。
2. 簡化資料及分開步驟學習和記憶：如每次只學習太極拳的其中一招。
3. 記數字：將連串數字分組，會更容易接收，如電話號碼**2121 8080**。
4. 歸納分類：把事物分門別類，將相似或相同的東西歸納在同一組，例如把想購買的食物分類記憶。
5. 糾正有關記憶的消極和悲觀想法，運用正面的思想及積極的態度來面對，提高自信心。
6. 善用輔助工具：例如工作清單、時間表、錄音機、電子儀器如服藥鬧鐘、大日曆、或不同顏色的標籤、圖畫代替文字等等。

增加記憶好貼士

放慢輕鬆

重覆



影象化
visualize

整理好

集中
Focus

手寫
**write
down**

健腦八大護法

多用腦

控飲食

多社交

免受傷

勤運動

定體檢

戒壞習

增知識

勤運動

運動類形包括

1. 心肺耐力
2. 肌肉適能
3. 柔軟度
4. 協調
5. 敏捷度
6. 平衡力訓練

控飲食

均衡飲食

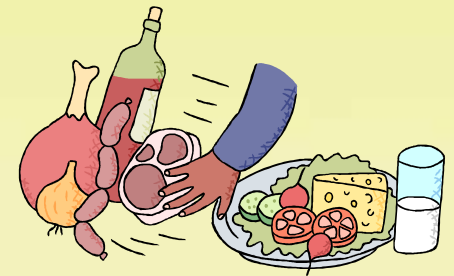
- 包括五穀類， 水果類， 蔬菜/瓜類， 肉/魚/豆類/蛋及奶品類/加鈣豆漿
- 每日最少6-8杯流質飲料
- 多樣化的食物種類
- 定時定量的三餐

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



健腦食品

1. 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、沙丁魚)

2. 抗氧化劑及維他命C及E食品

- 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、洋蔥、矮瓜、粟米、蕃茄、果仁、蛋黃等
- 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)

3. 葉酸及維他B12

- 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
- 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

定體檢

定期體檢有助保持大腦健康

1. 體重
2. 血壓
3. 膽固醇
4. 血糖
5. 智力測驗



大腦敵人

- 飯後即睡
- 看太多電視
- 賭博
- 酗酒
- 生活過度緊張
- 睡眠不足
- 疏於運動
- 暴飲暴食

多謝！