

MERRY CHRISTMAS

第 四 八 四 期 • 二 〇 一 七 年 十 二 月 十 五 日

THE VOICE

松柏之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

◆ 莫仲棠教授

香港中文大學

莫慶堯醫學教授

內科及藥物治療學系

腦神經科主任

健到腦

活到老

管理腦健康 以活出有質素人生



人口老化的威脅

政府統計處今年公布最新人口推算，預期未來人口將持續老化，六十五歲或以上長者人數將由 2016 年的 116 萬上升至 2036 年達 237 萬，即二十年裡增加超過一百萬，佔屆時總人口的 31%。人口老化問題嚴重，中風及認知障礙症患者的數目亦會隨之上升。外國研究指出，每三人就有一位會患上中風或 / 及認知障礙症。這兩類腦疾病除了是全球第二及第七大死因，亦是香港分別排第四和第八的死因。

腦小血管病亦與中風及認知障礙症息息相關。腦小血管病可引發中風，亦會引致認知功能衰退；而中風後患認知障礙的機會更會大大增加。中大腦神經科的研究發現，差不多一半的中風病人於中風後會出現不同程度的認知障礙；而因嚴重腦小血管病引致的認知障礙患者中，三成患者並沒有任何中風病歷。可見三者互有關連，其影響實在不容忽視。



檢測及診斷

年紀漸長，身體及腦部慢慢老化，間歇性健忘亦變得常見。然而，因正常老化而出現的認知能力下降，與認知障礙症或其他腦疾病引致的認知功能衰退並不相同。若健忘變得嚴重，例如

幾分鐘內已忘記剛才的對話內容；或者變得不懂處理以往熟悉的工作，例如煮食、發電郵；若這些情況持續出現，都可能是認知障礙徵兆，需及早求醫。

若懷疑患上認知障礙症，大眾可到公私營門診求助。如有需要，醫生會轉介患者到專科門診作詳細檢查。以腦神經內科為例，一般的檢驗包括臨床問症、認知評估、了解病歷和家族病史、抽血、腦影像掃描等。這些方法都有助排除因其他問題導致的認知能力下降，例如維他命 B12 缺乏、腦小血管病、腦房積水、甚至腦腫瘤等。現時，若要準確斷症初期的老人認知障礙（阿茲海默症），須透過傳統的「腰椎穿刺」以提取腦脊液檢驗，或不太普及的「澱粉狀蛋白一正電子掃描」。

此外，大眾亦可考慮到附近的社福機構或地區長者中心求助。大部分機構提供認知評估服務，由社工、護士、治療師等專業人員為求診人士先作初步認知篩選測試。現時，香港醫療及社福機構其中一個最普遍採用的認知篩選測試是蒙特利爾認知評估 (HK-MoCA)，只需十分鐘左右便可完成。通常這簡短的測試已可辨識到認知功能缺損，若有需要，則需由註冊臨床心理學家進行進一步的詳盡認知評估。

及早檢測認知障礙及其原因有助及早介入治療及預

防，我和團隊現正研究更多簡易的篩查方法，例如以視網膜影像技術（俗稱「眼底相」）及更嶄新的腦影像掃描技術以檢測認知障礙，希望日後有更多準確快捷的篩查方法能在社區應用。



高危因素

現時，香港每十名七十五歲以上長者便有一名患上認知障礙症；每三名八十五歲以上長者就有一人患上。雖然這些疾病都隨著人口老化而漸漸增多，但別以為這些都是長者的「專利」。中大的華人早發性認知障礙症登記冊中，最年輕的患者發病時只有三十八歲。中風方面，中年人病發個案亦十分普遍。

認知障礙症有很多成因，而最普遍的成因為「阿茲海默症」和「血管性認知障礙症」。近期有研究指出超過三成的阿茲海默症認知障礙其實可以預防，因素包括糖尿病、高血壓、癆肥、吸煙、抑鬱症、聽力受損、以及缺乏教育、運動和社交等；而當中很多因素亦會提高中風及腦小血管病的風險。因此，若能控制這些高危因素，即同時大大降低患認知障礙和中風的機會，可謂「一石幾鳥」。



管理腦健康

以上所言，三分之一

的阿茲海默症認知障礙其實可以避免；而中風、腦小血管病等都可以透過改變生活習慣去及早預防，最直接的當然是控制高危因素。中年人應把握「黃金時期」，特別注意監控血壓、血脂、血糖（三高），以及恆常地運動。同時亦需加倍注意工作壓力，管理情緒及心理健康。

長者退休後應好好利用餘閒，多外出活動和做自己喜歡的事，例如重新建立興

趣、或到社區中心與其他長者交流等。這樣既可活動身體，又可保持社交，避免因不適應退休生活而變得悶悶不樂。

無論任何年紀，恆常運動、學習新事物、保持心境開朗、飲食均衡等都是對腦部及身體健康有益的不二法門。從年輕開始打好腦健康的基礎，強壯的腦袋便有力抵抗腦病變對我們的影響，使我們可活出健康有質素的生活。

聖誕快樂！



◆ 巧竹