

## 認知障礙症 10大警告信號

- 喪失記憶以致影響日常生活
- 處理事情和解決問題的能力下降
- 對執行熟悉的工作感到困難
- 對時間及方位感到混亂
- 對視覺影像及空間關係的理解有困難
- 說話或書寫選字表達有困難
- 隨處亂放物件及不能回顧擺放過程
- 判斷力衰退
- 失去工作或社交活動的熱誠和主動性
- 情緒或個性改變



早年屯門公園「娜娜」熱舞「激活」長者一度引起社會關注，近日網上流傳一段影片，台灣一間護老院於中秋晚會找來台版「娜娜」大跳熱舞，大膽舉動掀起爭議。有精神科醫生大唱反調，認為「熱舞」可助失智長者煥發興趣，甚至刺激腦部血液循環。其實，研究證實運動能預防及延緩腦退化，當中跳舞更有助長者平衡與加強記憶力，只要以正確方式跳舞，不分年齡也可動起來。

# 舞走腦退化 長者動起來

## 台灣一間護老院

早前邀來「辣妹團」助興，表演的同時還捉着長者的手撫摸胸部及私密處，影片流出引發熱議，事後護老院發表聲明致歉，表示未來辦活動會更加謹慎。

### 護老院熱舞表演 醫生讚好

不過，精神科醫生沈政男於fb專頁持相反看法，直指帶領失智老人家進行團體活動，最困難就是引發他們興趣，更謂長者亦有情慾需求，故「熱舞」如能喚醒他們反應並無不妥，更建議下次為婆婆們着想，可改邀猛男表演。另有醫生亦稱，長者本身不該被限制想像，若能刺激其腦部血液循環、增加食慾和運動耐受度，也可漸進增加長者的免疫力。

儘管「熱舞贈長者」惹來正負評各異，不過根據德國一項研究顯示，跳舞的確有助預防及延緩腦退化(又稱認知障礙症及失智症)。該研究找了平均年齡為68歲的老年人參加，經過長達18個月，分別在每周學習舞蹈課程及耐力訓練，結果發現兩組參與者的大腦海馬體都有增加。大腦海馬體在記憶和學習上扮演關鍵角色，也和身體平衡有關，代表運動的確對大腦有幫助，而以身體平衡方而言，跳舞的效果

最好。研究人員分析指出，舞蹈內容會經常變化，舞步、手勢、速度和節奏的改變可以讓老年人不斷學習，訓練大腦延緩退化。

### 每周跳舞40分鐘助增認知力

韓國神經科醫生李恩雅亦指，當記憶力開始下降便可能是罹患輕度認知障礙的先兆，必須訓練海馬體細胞去預防。研究曾經透過老鼠實驗，證實運動能夠讓海馬體細胞生長，每天只走1.6公里，罹患失智的機率就會下降48%。因此，她建議長者每天至少應該走路1.6公里預防失智。若嫌走路本身太過單調，跳舞是更佳選擇。李醫生解釋，就算是已經罹患失智的患者，只要每周花35至40分鐘跳舞一次，持續9個星期，不論是認知能力、空間建構能力都會顯著上升。根據新英格蘭醫學雜誌內容，75歲以上的年長者，只要有規律跳舞，失智的機率甚至會下降76%。

香港認知障礙症協會的資料顯示，現時本港有超過11萬名認知障礙症人士，每10名70歲或以上長者便有1名患者，85歲以上患病比率更高達三分之一。有機構亦有透過舞蹈訓練協助長者改善病情，如「尊賢會」設計的「快樂椅子舞」可讓坐在輪椅的行動不便長者也能參與，為長者提供肌肉訓練的同時，也消除他們對跌倒的憂慮。

## 性情遽變恐患年輕型失智先兆

別以為腦退化只會出現在長者身上，不少外國研究顯示，約有30%的患者在65歲之前發病，醫學界定義為「早發性認知障礙症」。

中大研究團隊曾於2016年為威爾斯親王醫院腦神經科認知障礙診所應診的患者進行研究，發現腦退化症患者平均發病年齡為58歲，而最年輕的患者發病時只有38歲。研究發現阿茲海默氏症是認知障礙症最常見的成因，值得關注的是隨後的額顳葉型認知障礙症，有接近三分之一早發性患者是由此症所致，多在40至60歲發病。「早發性認知障礙症」和一般腦退化患者相比，除了病發年齡不同，

較多出現性格及情緒轉變，患病初期的結構性磁力共振影像往往顯示正常，所以難以診斷。一旦出現以下異常表現，便要加倍留意：

1. 例如溫和的人變得暴躁衝動、易怒；情緒反常，在公共場合口出惡言。
2. 記不清楚最近發生過的事情，認知功能如注意力、時間感、方向感、判斷力變差。
3. 語意出現障礙。聽不懂別人的話，自己也無法清楚表達意思。

若家中成員不幸患病，應多加注意及關心，平時亦應多吃地中海飲食、多動腦及運動去預防腦退化。除了藥物治療，記憶認知功能訓練及家屬照顧技巧訓練也可有效改善症狀，控制患者在病程中所遭遇到的心理及精神行為。

