

副刊 Health 健康人生

老人失智非自然衰老

社會認知不足致延誤就診

►社會醫學專家王雪萊
的影嚮
老人失智症對社會
受訪者供圖



每年的9月21日，為世界認知障礙症日（前稱世界痴呆症日）。在上月剛過去的世界認知障礙症日裏，全世界60多個國家和地區都組織推出了一系列教育、科普、宣傳活動，旨在提高人們對認知障礙症的認知，喚起全社會對該症足夠的重視，從而加強對認知障礙症的預防。

據香港衛生防護中心公布的每年死因數據中，認知障礙症已排在致港人死亡「殺手榜」第八位，且數字在近十年內逐步升高。認知障礙症無論從醫學角度甚至從家庭角度來看，對於社會都潛在很大的影響。在此問題上，我們本期邀請社會醫學專家王雪萊博士，從社會醫學的角度探討認知障礙症對於社會的影響。

大公報記者 湯艾加

關於認知障礙症、老人失智症（俗稱老年痴呆症）、阿茲海默症（俗稱腦退化症）這三個名詞，常被認為是同一種病的不同名稱，但其實三者是從屬關係。年輕人亦有機會罹患認知障礙症，不過其主要病人群是長者群體，針對長者群體所患的認知障礙症，被稱為老人失智症；而在老人失智症的病患中，其中約60%至70%屬於阿茲海默症。

照顧者壓力沉重

阿茲海默症（Alzheimer's Disease，簡稱AD），它是一種致死性神經退行性疾病，多發於65歲以上的長者，其最主要的特徵就是失憶。該症無特定的發病群體，患者可來自各行各業。知名患者如前美國總統里根、前英國首相戴卓爾夫人以及「光纖通訊之父」高錕等，都罹患阿茲海默症。

高錕的夫人黃美芸在其夫妻共同創辦的「高錕慈善基金」網頁上寫下一段感人心脾卻又透著無奈的文字：「高教授如今已患病多年，以前閉上眼睛也可以做到的事，現在已無法應付。到了這個階段，照顧者的壓力真是非常沉重，患者需要二十四小時的照顧

。眼看著自己心愛的人逐漸衰退，從一個天資聰穎、敏銳機智的人，變成徹徹底底的另外一個人，這種情感上的失落最令人痛心。目睹親人亡故，使人始則以怒，繼則以悲，然而這不是一般的死亡！若是身體死亡，悲傷過後，仍可繼續生活。如今這情況，人仍在，但留下的傷口卻不能縫合，永難痊癒。」

高夫人寫出了無數家中有老人失智症患者的無助。老人失智症分輕、中、重。輕者出現記憶力減退（特別是對近期事物遺忘）；語言遲緩或含混；容易迷路；對事情失去興趣；情緒抑鬱或者容易情緒失控。中



►中年人接觸新事物例如跳舞，可延緩大腦老化
資料圖片

勢愈發嚴峻，香港就是一個老齡化趨於嚴重的地區之一。香港目前65歲以上中、老年人發生老人失智症的比例為十分之一；80歲及以上則達到三分之一。根據2015年的數據顯示，香港已經診斷的老人失智症患者有八萬人。而政府數據預測香港的老齡高峰期將發生在2050年，屆時老人失智症的患病率將高達總人口的3.59%。從社會醫學的角度出發，大家必須針對香港未來30年老人失智症的高峰發病做好防與治，以及一切政治與經濟上的準備。

度患者出現記憶力受損加重、生活自理能力下降、情緒變得依賴、出現語言交流困難。重度患者生活完全無法自理，如不能自己進食、大小便失禁、行動困難等；患者可能迷路走失、不能辨認家人等。

老人失智症起病非常隱匿，病程緩慢卻不可逆轉，通常起病後的平均生存年限為5.5年。另一方面，老人失智症的患病率隨着年齡的升高呈顯著增長趨勢，且女性多於男性，60歲以上婦女患老人失智症的機率，通常是同齡男性的2至3倍。鑒於此，如果不加強預防干預，在面臨嚴重老齡化問題的當今社會，老人失智症將置個人家庭、社會乃至有關當局於一個難以想像的困境之中。

不難想像，患上該病，患者的生活質素變得極低，同時也會對其家庭和整個社會帶來巨大的精神負擔和經濟負擔。

每7秒有新病例

王雪萊表示，目前，全世界約有2430萬名老人失智症患者，其中約一半在亞太地區；該症在全球每年以約460萬新增病例的速度增長，相當於每7秒鐘就增加一位新病例。隨着人類的平均壽命逐漸延長，全球老年化社會的形



►正常人的大腦（左）與阿茲海默症患者的大腦對比示意圖
網絡圖片



▲掃此QR code，上大公網瀏覽更多健康資訊

▲全球大概有2430萬老人失智症患者 網絡圖片

勤於動腦 起居有節

針對老人失智症的具體預防建議和措施，除了對症治療和生活管理，其實並無特效治療方法；所以此病重在預防，尤其要從中年開始做起。

1. 動脈硬化是老人失智症的主要「敵人」。為了避免腦動脈硬化及腦血管等腦血管疾病的發生，要注意飲食提防「三高」，維持標準的體重、血壓、血糖及血脂（膽固醇），戒煙戒酒、控制體重、堅持運動，防止動脈硬化。

2. 時常注意智力訓練，勤於動腦，保持頭腦靈敏，反應敏捷，以延緩大腦老化。如老年人應保持活力、接觸外界新鮮事物；養成閱讀、寫作的習慣；培養業餘愛好，如和朋友聊天、打牌（麻將）、下棋、唱歌、跳舞等。



◀打麻將可保持頭腦靈活 網絡圖片

3. 心理支持療法，及時調整情緒，避免心理疾病。如家人多陪伴、交流，增加安全感；防治抑鬱症、焦慮症等，維持和睦健康的人際交流與家庭環境，始終保持心情愉快。

4. 加強身體運動。除整體性全身活動外，應盡量多活動手指與訓練下肢的靈活性。

5. 起居飲食規律，營養全面均衡。老年人應多補充有益的礦物質及微量元素，缺乏必需的微量元素（如鋅等），可致大腦供血不足，引起血管病變。適當補充維生素E，可以增強記憶力，也有助於預防老人失智症。另外，老年人要多吃魚。荷蘭科學家對5000名55歲以上的老年人進行的研究顯示，經常吃魚的老年人患老人失智症的機率，只是不吃魚的老年人的0.4倍。



◀多吃魚有助預防老人失智症 網絡圖片

煩惱何必枉自尋

杏林細語

>>> 大公報記者 陳惠芳

港人平均壽命之長位居世界首位，可是人的身體機能會隨着年歲而衰退，包括你的腦袋。時下有不少老人家患上認知障礙症（俗稱老年痴呆症）。此病暫無根治之法，只可服藥和透過治療減慢病情。人口老化，壽命又長，很多人尤其是男人，覺得退休後無所事事，惟是不退不退還需退，每間公司都有退休年齡，分別在於遲或早。

眼前這位八十一歲的歌唱界前輩潘秀瓊，從來沒退休之意，稍後還將在港開騷。做歌手有一個好處，有心有力的話，可以不用退休，而且可以選擇工作。秀瓊姐

十八歲時以一曲《情人的眼淚》走紅。時至今日，她還可記得很多首歌，看來她的腦和年齡不成正比。

記性良好

秀瓊姐說：「我們以前的歌曲，是有畫面，歌詞很容易記。每次唱歌如有一幅畫面浮現，一如現在的MV般，所以直到現在，只要音樂響起，這首歌的畫面、優雅的歌詞，有字的畫面自然地呈現在腦中，唱得很順。」

秀瓊姐自小喜歡唱歌，十二歲正式開始其歌唱生涯，她說：「我很好彩，媽媽

一直支持我，沒有反對我入這行。其實我這一生算是很好運，當年我的腦生了一個粉瘤，我返回新加坡開刀，那時我多天真，以為是小手術，卻原來要剃光頭髮開腦。手術後我住院一個月，之後突然全身腫脹，那時我返港診治，醫生於我身上抽了好幾支大水，第一次醫生落針抽水時，抽出的原來是膿水，噴到我衣服也濕了。坦白說，我兩次都走出了鬼門關。假設那粉瘤是癌那怎辦？那次全身腫脹，也可拿走我的命。我是基督徒，且是有病後才信奉，我將發生在自己身上的奇跡，和教會弟兄分享經歷，我相信上天還未肯收我



▲潘秀瓊曾經歷大病，自言走過鬼門關 大公報記者陳惠芳攝

。現在我的生活以傳道為主，我揹着背包走遍世界各地傳道。我從來沒有想過死這個字。我不怕死，不等於我不怕死。假如天父要我返家，我就上去和天父一齊玩

，因此我從無煩惱，覺得天父已為我作出最好的安排。」

交託信仰

秀瓊姐可有擔心他日會得了認知障礙症嗎？她輕鬆地說：「我連死也不怕，還有什麼疾病令我害怕？我曾試過有次傳道，和其他弟兄一齊坐在草地上，半小時內我同天父說話，眼淚不斷地流，並感覺頭上有幾位天使圍圍轉。我明白到當時在清空自己，世上根本沒有煩惱影響我們的人生。之前生了兩次大病，難道我又一早就知道嗎？既然如此，我將一切交給天父，未來如果再有什麼病，我同樣可以坦然面對。」

記者沒有宗教信仰，但尊重信仰自由，人生雖然是自己的，但若能交託給自己的信仰，面前的路就會走得輕鬆得多。