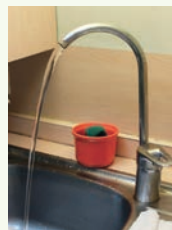


十個認知障礙症警號

1 無記性至影響日常生活

無記性是認知障礙症的最主要徵狀。但偶然無記性，人皆有之，你我他都可能曾經在銀行櫃員機前，一時間記不起密碼，這是認知障礙症徵兆嗎？

梁偉邦說，當記憶力下降而影響日常生活，例如忘記門水喉，忘記熄火便出門，或忘記服藥，或給寵物餵食後忘記了又再餵，又或帶兒童外出後忘記了，自己一個人回家等等，這些事情就算只發生一次，但因為影響日常生活，所以要關注。如果只偶然一次記不起而又沒有影響生活，例如偶然忘記朋友名稱就不在此類。



2 計劃事情或解決問題有困難

另外一個徵狀是長者在計劃事情及需要解決問題時遇上困難，例如想去某經常去的地點不知如何規劃路線，或不懂得搭乘甚麼交通工具等。



較多個案是長者閱讀銀行月結單感到困難，無法理解當中哪些是支出，哪些是收入，到底存款是多了還是少了，計來計去都無法明白收入支出列項。

3 熟悉的活動或環境規劃有問題

常見例子如平時知道如何用微波爐解凍肉類，但現時忘記了程序；或昔日知道如何操作錄影機，但現在忘記了！

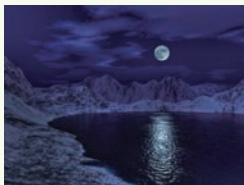
另外經常發生的是去自動櫃員機但忽然忘記如何操作，或每天出入住所大廈要按密碼但忘記了如何輸入。



4 對時間或地點感到困惑

患者有機會忘記日期，季節和時間的關聯性，不知現在是晚上或白天，不知道時間，見到光都不知是白天，故行為上會日夜顛倒，例如晚上不睡覺在室內活動；白天卻不斷睡覺。

對於一年四季亦無法分辨，可能夏天在家圍頸巾，冬天嚷着要去沙灘游泳等。



5 不懂判斷自己與物件距離

認知障礙症會影響患者距離感判斷，顏色或對比上出現困難，我們會發現有時老人家經過鏡子前會被嚇一跳，以為鏡中的自己是另一個人，向面前的家人說：「阿仔，你叫咗朋友來呀？」如有這種情況，需要遮蓋或拆走鏡子來解決問題。

另外難分辨顏色對比度，例如黑色桌面放深灰物件難看見，又或地磚與門檻顏色相近，長者都難以分辨看不到門檻，增加絆倒危機。



發現 症70警號

長者記憶力衰退，昔日以為是平常事，今天知道這是腦退化，即「認知障礙症」病徵。患認知障礙症長者，會逐漸失去自我照顧能力。雖然目前醫學上未找出扭轉認知障礙症之法，但如能及早發現病情，患者接受適當訓練，可以延緩腦退化。今期由職業治療師為大家講解如何及早發現認知障礙病情。

撰文：陳旭英 設計：張均賢

大眾近年對腦退化，或稱認知障礙症有較多認識。有研究顯示，一般人在三十至四十歲踏入中年開始，腦部逐漸出現退化徵狀。當年紀愈大，腦部功能退化的情況更可能會加劇。所以家有長者的你，應留意他們會否有腦退化情況，及早作出相應對策。

養和醫院職業治療師梁偉邦說，當長者患上認知障礙症，如能作出適當治療，可以延緩退化情況。「懷疑有認知障礙症的長者，應先見專業人士進行評估，了解退化情況後，判斷病情屬初期、中期或後期，透過職業治療，都可以幫助患者，讓他們生活較便利，增強自我照顧能力及減少抑鬱。」

作為家人，梁偉邦說可以留意長者有沒有出現以下十個認知障礙症的警號，如有超過一個，或只有一個徵狀但情況嚴重，影響到日常生活，就要尋求協助。



養和醫院職業治療師
梁偉邦

6 說話或寫作的用字上出現困難

由於患者在運用語言或詞彙方面有困難，所以經常無法表達心中想要的事物，例如明明想說手表，但卻無法找到正確名字，只記得這是報時的，故有機會說成是鐘，或戴在手上的鐘。

又例如指住椅子表達想去的地方，家人搜索枯腸才了解到是想去「交椅洲」。



7 物件放錯地方且失去回頭尋找的能力

由於患者短期記憶力下降，故會常常忘記剛發生的事，其中一項常見就是常常忘記物件放在哪兒。同時有些患者會將物件放入奇怪地方，例如錢包放入雪櫃，襪子放入微波爐。



梁偉邦說如患者將微波爐當夾萬，把手飾放入微波爐，如門門後再按「密碼」就可能爆炸。解決方法是用紙張寫「微波爐」三個大字，或以圖畫顯示，貼在物件上。另外亦常見患者用遙控器當手機打電話，家人亦可在貼紙寫上「遙控器」大字作標示。

8 判斷力變差變弱

我們經常聽說長者被騙財，其實這是與判斷力變差有關。梁偉邦說，患有認知障礙症病人對物件價值失去概念，騙徒拿出一些物件指售價是數萬元，他們對金額數目沒有概念或以為只是數十元而付款，因而受騙。

又或有些不良銷售手法，當老人付款後找續不足，例子如長者付五百元卻被指是五十元。

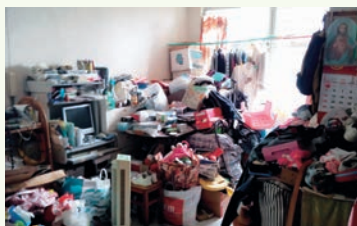
所以梁建議家人盡量給長者少量零用錢，或盡量打散零錢，如十元、二十元，避免他們受騙。



9 不注重衛生及拒絕外出

經常聽說長者喜歡屯積舊物，致家中衛生環境差，惹來蒼蠅、蟑螂，其實這很大可能是認知障礙症徵兆。梁偉邦說，認為障礙症患者會不願洗澡，不願刷牙，不會打掃家居，不肯換衣服，因為不覺得重要。

「雖然他們有機會是忘記清潔，但最主要原因還是認為衛生不重要。」



當認知障礙症發展至中後期，患者漸有抑鬱傾向，會對任何時事物都失去興趣，例如昔日喜歡賭馬，現在卻完全沒有興趣。



10 情緒和個性的改變

情緒和個性會改變，患者有機會有焦慮，有妄想被害之感覺。梁偉邦過去曾處理其中一個個案，認知障礙患者在家裏浴室安裝閉路電視，因為他感覺每天沐浴時，樓上有人從外牆爬下來窺看他；另外一些常見個案是患者懷疑被人偷竊，例如在老人院舍投訴院友盜竊，或投訴老伴盜取棺材本，而要報案求助等。

如發現有上述徵狀，就算是只有一項，但影響日常生活，梁偉邦都建議帶長者接受評估，如確認有認知障礙症，可及早接受治療及訓練，減慢病情發展。

及早 認知障礙



如發現長者有以下徵兆，應見專業人士進行評估。