

認知障礙症



認知障礙症十大警號



隨處亂放東西



性格轉變



判斷力減弱



語言表達或理解有困難



失去短期記憶，影響自我照顧能力



思考及計算出現困難



執行熟悉的工作亦感到困難



失去做事的主動性



情緒及行為變得異常



時間及方位感到混亂



如發現自己或家人出現數個以上認知障礙症警號，請盡早進行評估及診斷，以延緩退化速度及減低照顧者的壓力，從而提升患者的生活質素。



健腦護腦十貼士

1 常用腦袋

大腦的發展是依循「用進廢退」原則，故要多做益智活動，學習新事物。

2 均衡飲食，注重營養

飲食應跟隨「健康飲食金字塔」及「三高一低」原則。

3 規律運動

運動可以刺激腦部，讓人產生愉悅、滿足感，減緩神經細胞流失的速度。

4 維持社交活動

常與家人、親友、鄰居保持往來，除心智較不易衰退外，壽命也會較長。

5 保持心境開朗，放鬆心情

學習壓力調適的知識及技巧，如練習放鬆、正向思考和自我肯定等。

6 養成充足睡眠的習慣

每天維持六至八小時的睡眠時間，同時需保持良好睡眠品質與環境。

7 遠離煙酒 不要抽煙、酗酒與吸毒。

8 注重體重及血壓、血糖和膽固醇

應隨時留意各指數是否在標準範圍，必要時尋求專業的醫療協助，切勿輕視其併發症對大腦的潛在威脅。

9 定時進餐 三餐依時進食可以減少腦部營養不平衡的情況。

10 保護大腦免受外來撞擊

保護腦袋，降低頭部遭受意外傷害的風險。



10種 益腦食物

食物	建議份量	一份的例子
綠葉蔬菜	每日1分	半碗煮熟的芥蘭、 菠菜或西蘭花
其他顏色蔬菜	每日最少1分	半碗煮熟的甘筍、 南瓜或茄子
豆類	每周最少3份	半碗黑豆、紅豆或 雞心豆
全穀類	每日3份	半碗麥皮、全麥意粉 或紅米飯
堅果	每日一份	約1/3碗腰果、 合桃或巴西果仁
家禽類	每周最少2份	非油炸的雞肉或 火雞肉(約啤牌大小)
魚類	每周最少1份	三文魚、沙甸魚等 (約支票簿大小)
莓果	每周最少2份	約半碗藍莓、士多啤梨
橄欖油	每日適量	主要食用油
葡萄酒	每日1杯	紅酒或白酒，但紅酒較佳



5種

傷腦食物

紅肉



每周最多3次

如牛、豬、羊，每份約啤牌大小

煎炸及速食

每周最多1次



牛油及人做牛油



每日最多1湯匙

芝士

每周最多一次



糕餅甜點



每周最多5次

培養興趣

持續學習

長者學習的意義

- 健康方面**
- ★ 透過學習來維持他們的身體健康
 - ★ 持續的活動，可減低依賴照顧服務的機會，延遲長者發病時間及延長壽命

- 精神**
- ★ 減低孤立感

- 心理方面**
- ★ 培養解決問題的技巧，建立了前瞻及正面的觀念
 - ★ 對別人有更大包容性，對自己亦有較大的信心和自主
 - ★ 加強自己的自我及社會形象

- 社交方面**
- ★ 提高社會參與，擴大生活圈子
 - ★ 情緒支援，減輕壓力、孤獨感及無聊感，減低跨代分歧

個人層面



長者學習的意義

家庭層面

- 家人關係**
- ★ 建立健康生活及社交支援圈子，提升自我照顧能力及自主性，減輕家人提供照顧及護理的壓力
 - ★ 提升自己的功能，為家庭作情緒支持及顧問，提供支援

社會層面

- 醫療支出**
- ★ 長者健康壽命愈長及自我照顧能力愈高，對政府醫療及護理支出的需求就愈低
- 社會資本**
- ★ 為社會整體的凝聚力，促進社會融合，加強社區網絡。
 - ★ 提供龐大的人力資源
- 社會融合**
- ★ 體現自助互建的參與
 - ★ 促進社會融合，存在穩定社會的作用

