

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 長者早防認知障礙

認知障礙這個課題愈來愈備受社會關注，大眾紛紛討論健腦妙法，以防記憶衰退甚或變癡呆。以下是我跟大家分享的幾招「補腦秘笈」。

第一招是專心一致，專注力是記憶的先決條件。年紀愈大，一心二用的能力愈低。因此，每次集中專注一件事情，避免分心，記憶儲存上便能事半功倍。第二招是多動腦筋，有些長者對學習新事物提不起勁，甚至日漸疏懶。在日常生活中應保持經常參與及常常學習的態度，並多動腦筋，以維持頭腦靈活。第三招是生活健康，健康的生活模式雖是老生常談的保健方法，但對認知障礙症確具防患未然的作用。研究顯示，保持心血管健康，配合良好的飲食習慣及適量運動，可以減低認知功能缺損的機率。

最後一招是準備充足，長者可以運用輔助工具，例如日曆及鬧鐘等，加強提示及協助增強記憶。同時亦可以利用熟悉的方法，以及簡化生活方式來適應日常的轉變，減少憂慮及壓力。任何年齡的長者也可透過認知訓練改善記憶，只要適得其法，便能增加「認知儲備」對抗認知障礙問題。

青山醫院精神健康學院一級職業治療師賴榕蓉

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-09-09)

### 長者早防認知障礙

周一：精神科/視光學

#### 保健至專

認知障礙這個課題愈來愈備受社會關注，大眾紛紛討論健腦妙法，以防記憶衰退甚或變癡呆。以下是我跟大家分享的幾招「補腦秘笈」。

第一招是專心一致，專注力是記憶的先決條件。年紀愈大，一心二用的能力愈低。因此，每次集中專注一件事情，避免分心，記憶儲存上便能事半功倍。第二招是多動腦筋，有些長者對學習新事物提不起勁，甚至日漸疏懶。在日常生活中應保持經常參與及常常學習的態度，並多動腦筋，以維持頭腦靈活。第三招是生活健康，健康的生活模式雖是老生常談的保健方法，但對認知障礙症確具防患未然的作用。研究顯示，保持心血管健康，配合良好的飲食習慣及適量運動，可以減低認知功能缺損的機率。



最後一招是準備充足，長者可以運用輔助工具，例如日曆及鬧鐘等，加強提示及協助增強記憶。同時亦可以利用熟悉的方法，以及簡化生活方式來適應日常的轉變，減少憂慮及壓力。任何年齡的長者也可透過認知訓練改善記憶，只要適得其法，便能增加「認知儲備」對抗認知障礙問題。

整理：Kimmy

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
一級職業治療師賴榕蓉



註：明天由資深營養師黃榮俊主理