

青山醫院精神健康教育 《關懷援助・垂手可得》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原作是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。〉

記憶問題、阿滋海默氏症、 認知障礙症

簡介

我們年紀越大，很多時都會變得越來越「無記性」。有些人會開始出現較嚴重的問題，可能是認知障礙症或「阿滋海默氏症」(Alzheimer's disease) 的初期症狀。這份單張會講解記憶問題的可能成因，及關心自己或他人記憶問題的你又可以如何求助。

甚麼是認知障礙症？

認知障礙症通常由記憶出現問題開始，腦部有大部份受到病變影響而導致出現多方面的問題，包括應付日常生活、溝通、判斷力和情緒出現困難或性格轉變等。病情通常會隨著時間惡化，患者會變得越來越依賴別人照顧。

認知障礙症有多常見？

認知障礙症於老年人比較常見，但有些亦可以早於四十歲開始。約有百分之五年過六十五歲的人士患有認知障礙症，而年過八十歲的有百分之二十(每五人有一位)出現不同程度的認知障礙症。

什麼引致認知障礙症？

「阿滋海默氏症」(Alzheimer's disease) 是最常見的認知障礙症種類。在這病變中，受損的細胞於腦內形成了神經斑 (Plaque)和纖維結 (Tangles)的沉積物，導致周邊的腦細胞死亡。病變亦影響負責神經元之間訊息傳遞的化學物質，當中最受影響的是乙醯膽鹼 (Acetylcholine)。

「阿滋海默氏症」通常會逐漸惡化，過程緩慢可能為期數年。「阿滋海默氏症」的成因至今仍然不明，但有時候家族成員及唐氏綜合症患者會較容易患病。

「阿滋海默氏症」患者會有：

- 記憶力和思考的困難。
- 難以學習新的事物。
- 他們可能會記不起最近發生的事情、約會或電話內容，忘記別人的名字或地點，影響日常生活。
- 他們亦可能會於溝通或理解出現困難。
- 他們常有尋找詞語的困難，例如說不出日常生活物件的名稱，甚至熟悉親友的名字。這些問題有可能讓患者感到沮喪與抑鬱。
- 他們有時會指責別人拿走自己遺失的物品。
- 他們可能感到自己並無不妥，當別人嘗試作出幫助時更會變得生氣。照顧者通常都發現患者的性格出現微妙的變化，例如與病前比較，他們會有不同的行為與反應。

「**血管性認知障礙症**」 (Vascular dementia) 通常是因輸送血液到腦部的血管閉塞，引致中風或腦部缺氧令腦細胞死亡。這種認知障礙症有時會比「阿滋海默氏症」出現得更快。患者通常都有容易引致血管閉塞的問題，例如高血壓、吸煙、糖尿病或高膽固醇等。

「血管性認知障礙症」的病情難以預測，可以有數個月甚至以年計的穩定期，但亦可能再發生多次中風而引致進一步惡化。

視乎腦部受影響的位置而定，「血管性認知障礙症」引致的問題包括：

- 記憶及專注力困難。
- 與「阿滋海默氏症」一樣，患者通常都在尋找詞語有困難。
- 患者普遍會情緒波動或感到抑鬱。
- 部份患者會出現混亂或可能有挑釁性的行為。
- 有些患者可能會有幻覺（例如看見一些並不存在的事物）。
- 有些患者會有身體問題，例如行動不便、失禁。

患者亦有可能同時患上「阿滋海默氏症」，即使是醫生也很難判斷出兩種病況的分別。腦掃描對診斷或有幫助。

「**利維體認知障礙症**」(Lewy body dementia) 是由利維體蛋白沈積物於腦內積累所引致。

「利維體認知障礙症」患者有些症狀與「阿滋海默氏症」及「帕金森症」十分相似，通常隨著時間惡化。患者的病情：

- 記憶問題及計劃能力有困難。
- 混亂程度可於日內有不同變化。
- 很多人會出現視幻覺，看見不存在的人或動物。
- 可能同時有顫抖、肌肉僵硬、行動不便或容易跌倒的問題。

「**額顳認知障礙症**」(Fronto-temporal dementia) 患者腦部的前部份較其他部份受病變影響，通常於年約五十至六十多歲開始。因為前額葉受損，較容易引致性格轉變和記憶問題。因此本身性格循規蹈矩或有禮的患者，可以變得脾氣暴躁或對人粗魯無禮。

認知障礙症的其他成因

有很多疾病都可以導致認知障礙症或記憶問題，有些可以透過適當的治療而逆轉。抑鬱症可以引致與認知障礙症相似的症狀，但可使用抗抑鬱藥或心理治療處理。嚴重的焦慮亦可以影響記憶及專注力，透過適當的治療亦有幫助。

很多身體疾病可以引致記憶問題，包括腎病、肝病或甲狀腺問題等。缺乏某些維他命亦可導致認知障礙症，但這種情況較罕見。胸腔或尿

道感染亦能引起混亂，可使用抗生素治療。其他更罕見的情況包括韓汀頓氏舞蹈症（Huntington's disease），都可以引致年輕人士患上認知障礙症。

甚麼是「輕度認知障礙」？

很多人都擔心自己的記憶力。有時記憶問題可能比本身年紀所預計的更差，但嚴重程度又未足以診斷為患上認知障礙症，會被稱作為「輕度認知障礙」。部份有「輕度認知障礙」的人士（約百分之五）會最終發展成認知障礙症，但至今仍沒有方法預測哪些人會其後患上認知障礙症。

尋求協助

若你擔心自己的記憶力，可以約見你的家庭醫生。他們可以為你進行一些簡單的記憶測試或安排檢血。如有需要，他們可以轉介你到專科醫生，心理學家或專科部門，為你進行更詳細的測試或腦掃描。有些地區亦有記憶診所可以進行這方面的評估。

簡單實用方法

如果你有記憶問題，你可以參考以下一些簡單實用方法：

- 利用記事簿幫助記下約會。
- 列出清單。
- 保持腦筋靈活，例如透過閱讀、玩填字及數獨遊戲，或其他動腦筋的練習。
- 做運動（不論任何年紀都有幫助）。
- 注意健康飲食（目前並不建議進食維他命E及銀杏那些補充品）。

治療

治療視乎不同的診斷及情況而定，但至今還沒有治癒的方法。

促進及保持認知障礙症患者的獨立性是重要的，包括他們的活動能力。認知刺激的小組治療對記憶及改變生活質素亦有幫助。

有種藥物名為「乙酰膽鹼酯酶抑制劑」(Acetyl cholinesterase inhibitors) 及神經元保護劑「美金剛胺」(Memantine) 有助減慢「阿滋海默氏症」的退化速度。這類藥物對特別有幻覺的「利維體認知障礙症」患者亦或有幫助。

患有血管性認知障礙症的人士可以服用小劑量的阿士匹靈 (aspirin) 預防再次中風。若你有高血壓或膽固醇過高，你的家庭醫生可能會建議藥物治療。戒煙、健康飲食及做運動都十分重要。

計劃未來（不適用於香港）

- 若你有任何擔心，可與醫生、精神科護士或社工討論。
- 志願機構如阿滋海默氏症協會，能提供有用的參考資料。
- 精神科護士可以幫助你進一步了解自己的病情，他們可以提供有關藥物的意見及其他幫助。
- 社會服務可以提供家居助理、車輛送餐、日間護理服務，你或許合資格申請。
- 你亦可以考慮訂立永久授權書 (Lasting power of attorney)，讓你所信任的人士（獲授權者）能在你缺乏能力時，代表你處理事務。

有用地址或電話

《譯者注：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱 72368 號〔傳真：27604407〕

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：24567111
傳真：24559330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 2011（第三版－修訂）

©本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或紀錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐助贊助，請你捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk。