

## 何謂認知障礙症？

認知障礙症是大腦功能缺損或不正常退化的統稱。患者在記憶、認知、溝通、自我照顧能力等方面均出現不同程度的衰退，部份更會出現性格轉變、幻覺、抑鬱等情況。

現時全球每 3 秒便有 1 人確診認知障礙症，而本港每 10 名 70 歲或以上長

### 我有認知障礙症嗎？

你認為自己在過去的兩年中是否有因為認知功能(思考、記憶、判斷力等)問題而導致的改變。如果有，請 ✓

- 判斷困難，例如無法下決定、判斷出錯、難以決定財務安排、思考出現問題等。
- 對活動或嗜好的興趣下降。
- 相同的問題、故事和說話不斷重複
- 學不會或很難才學會使用工具、設備和儀器，例如電腦、音響、微波爐和遙控器。
- 忘記正確的月份和年份。
- 處理財務變得困難和吃力，例如計算銀行帳戶的收支、報稅和繳費。
- 記不住正確的約會時間。
- 日常出現思考或/和記憶問題。

#### 健腦妙法小貼士

預防三高不煙酒  
均衡飲食多運動  
多動腦筋多參與  
保持開朗勿憂愁

參考資料：香港認知障礙症協會 <http://www.hkada.org.hk/>；

愛。長照：<https://www.ilong-termcare.com/Article/Detail/20>