

第廿五課 預防認知障礙症

講者：關耀祖博士

有效預防認知障礙症的方法

1. 現時沒有藥物或營養食品已證明可有效預防認知障礙症。
2. 現時沒有口服補充劑/食品已證明可有效預防認知障礙症。
3. 現時有許多研究針對不同病理學，嘗試找尋預防認知障礙症的方法，這些研究都是處於臨床前階段。研究在臨床階段尚未成功。

認知障礙症可改變的風險

1. 人生早年
 - a. 教育
 - b. 腦損傷
2. 人生中年
 - a. 高血壓
 - b. 過胖
 - c. 聽力損失
3. 人生後期
 - a. 吸煙
 - b. 抑鬱
 - c. 缺乏體能活動
 - d. 社交孤立
 - e. 糖尿病
4. 整个人生
 - a. 飲食模式

應該做什麼來預防認知障礙症？

1. 治療高血壓（例如藥物）。
2. 增加兒童教育，以確保每個人都得到足夠的正規教育。
3. 定期運動（例如每週 150 分鐘的中等強度活動）。
4. 保持社交活動（例如：參與團體活動、行山）。
5. 減少吸煙
6. 處理聽力損失、抑鬱、糖尿病和過胖。
7. 參與挑戰認知的活動（例如：棋盤遊戲、紙牌遊戲）
8. 利用科技來減低患病風險，但不應取代社交活動。

修正風險的影響

1. 修正可改變的風險有助減少 35%的認知障礙症。
- 不過，在大多數情況下，認知障礙症是由不可改變的風險所引起，例如：遺傳因素