

第十六課 在日常生活中發現認知衰退徵狀

講者：關耀祖 博士

什麼是認知功能？

1. 由神經元（或腦細胞）負責的功能。
2. 臨床上，可以從許多領域觀察或測試認知功能，包括：記憶、注意力、定向、計算，抽象思維、視覺空間功能、語言運用和執行功能。

什麼是認知衰退？

1. 通常從嬰兒到成年，認知功能會逐漸增加。
2. 認知功能在成年後期通常會開始衰退。
3. 在不同領域，認知功能的衰退速度會頗不同。有些種類的記憶會衰退得比較快（例如情節記憶）。情節記憶包括無意識的記憶，舉例午餐剛吃過什麼東西。
4. 在正常老齡化的過程中，有些記憶不會衰退太多（例如：語意記憶）。語意記憶的例子包括一般知識或世界知識，如貓是什麼樣子的。
5. 人的認知功能取決於健康神經元的數目/功能。
6. 認知功能亦取決於一個人接受了多少教育。
7. 不過，通常我們的認知功能絕不會衰退到影響日常活動和功能。

什麼是認知障礙？

1. 從概念上來說，認知障礙是臨床的狀況，指人的認知功能衰退到明顯低於年齡和教育程度相似的其他人。
2. 衰退涉及多個領域，通常較易觀察得到記憶衰退。

日常生活中有哪些認知障礙的症狀？

1. 早期症狀通常與情節記憶有關。例如無法回想過去一天或一週發生的事情。之後，開始無法記起物件放在什麼位置，並總是抱怨物件被盜。
2. 早期症狀也涉及視覺空間功能。例如即使是過往很熟悉的地方，患者也不能識別路程。
3. 逐漸開始影響到執行功能。例如患者不能執行以往非常熟悉的事務（例如煮飯）。
4. 影響定向能力。例如患者無法辨識地方和臉孔。
5. 影響判斷力。例如患者乘坐地鐵或巴士時，無法決定什麼時候要轉車。

6. 影響語言運用。例如患者不能適當地說出物件的名稱。即使很健談的患者也會變得頗沉默。
7. 如患者的執行功能有多個領域受影響，便較難從事或發揮自己興趣所長，最終失去興趣。例如玩了多年麻將的人，患病後不再玩麻將。
8. 影響計算能力。例如患者無法理解賬單，在付款時不能給予銀碼合適的金錢。
9. 在後期，患者無法按照正確的步驟穿衣（例如扣鈕）。