



藍田街坊福利會長者鄰舍中心

健腦小百科(2023年12月號)

認知障礙症是因人的大腦神經細胞發生不正常的病變而出現，認知障礙症有不同的種類包括：阿茲海默氏症、血管性認知障礙症、路易氏體認知障礙症等等，各類認知障礙症出現的原因及病徵有所不同。本月的健腦小百科會與大家探討一下中風與認知障礙症的關係。

中風或腦血管疾病是導致血管性認知障礙症的主因，血管性認知障礙症佔整體認知障礙症約 20%的比率。亦有約 30-40%的認知障礙症屬於綜合性認知障礙症，即患者同時患有血管性認知障礙和阿茲海默症。










不論患者是出現「缺血性中風」或「出血性中風」，其腦細胞都會因為缺乏氧分而壞死，從而令腦部受損並影響認知功能(包括：記憶力、判斷力、語言能力及思考能力等)。並不是說中風一定會導致患者出現認知障礙症，但可以說中風是令人患上血管性認知障礙症其中一個重要因素。

























最常見的阿茲海默氏症患者的認知功能通常以較緩慢的速度逐漸退化；而血管性認知障礙症患者的認知情況會在中風後呈現「階梯級退化」，即認知出現突發性的退化後會穩定下來；但患者再次中風的話，又有機會再一次發生「階梯級退化」，認知情況進一步惡化。至於中風患者哪一種認知能力受影響，取決於其中風時的腦部缺損的區域而定。

要避免中風，我們可以透過控制三高(高血壓、糖尿病及高血脂)和維持適度的體重，並在日常進行適量的運動。曾中風的人士更要小心以避免再次中風的情況發生。

健腦小遊戲

參看例子：在空格內填上植物的代表數字。

								
0	1	2	3	4	5	6	7	8

例子								
	2							
								
								

數獨遊戲玩法：在空格中填入數字「1、2、3或4」，令每一直行、橫行及每組不同顏色的四方格均含有1、2、3及4。每個數字只可在每一直行、橫行及每組四方格中出現一次，不可重複或缺漏。

題目一

4			2
		3	
3			
	1		

題目二

3		1	
2			
	3		
			3

完成小遊戲後可以在 12 月份內把答案交到中心接待處，答案正確的話可以換領小禮物一份。