



藍田街坊福利會長者鄰舍中心

健腦小百科(2024年1月號)

上月的健腦小百科向大家簡介了中風與認知障礙症的關係。本月的小百科會與大家探討一下老年抑鬱症與認知障礙症的關係。

患抑鬱症的人士受其情緒影響，很多時會出現心情低落、記憶力差及難以集中精神等情況；這些徵狀與認知障礙症相似，所以很多人會把兩者混淆，導致誤診及延後治療。

香港長者的自殺率高企，抑鬱症是其中一個重要的因素。抑鬱症是長者常見的精神健康問題，根據香港大學秀圃老年研究中心的資料顯示，在本港每十位長者就有一位有抑鬱及焦慮症狀，當中以 60-79 歲為發病率最高的年齡層。

造成老年抑鬱症的成因有很多，例如經歷突如其來的打擊、喪偶、長期痛症及孤獨等。抑鬱症會影響患者的情緒及行為，並與認知障礙症症狀相似，但其實兩者還是有分別的：

	阿茲海默氏症 (認知障礙症)	抑鬱症
成因	主要因腦部不正常退化影響	主要由生、心理及環境因素影響
病情	大部分情況下，認知能力緩慢地退化	短時間內記憶力急劇衰退
對記憶差的看法	有些患者或會否認失憶及無記性	患者經常強調自己失憶及無記性
對別人的提問	會嘗試盡力回答問題，只是答案有誤	很快就回應「不知道」/不記得

值得注意的是，有些長者有機會同時患上以上兩種病症，治療及照顧上可能會更為複雜。如發現自己或親友出現了認知障礙症或抑鬱症的病徵，可盡快向專業醫護求助，以減低病症對長者的影響。

健腦小遊戲

左及右邊兩幅圖畫共有 **9 個** 不同的地方，請把它們們圈出來。



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

1	3		4
		1	2

題目二

		1	
	3		
1		2	

完成小遊戲後可以在 1 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。