



健腦小百科(2024 年 3 月號)

上月的健腦小百科向大家簡介了發生在部分認知障礙症長者身上的一個情況 ---「日落症候群」。今個月會與大家介紹一個常聽到的名詞 --- 「輕度認知障礙」(Mild Cognitive Impairment)(MCI)。

輕度認知障礙 (MCI) 是形容人處於正常老化和認知障礙症之間的一個中途狀態。有輕度認知障礙的人士的記憶退化情況與其相同教育程度的同齡人士比較，會有記憶力減退現象，但其餘認知能力和日常活動則並未顯著受到影響，換言之是其認知退化的嚴重性未足以構成患上認知障礙症的程度。

根據研究顯示，有輕度認知障礙的人士將來患上認知障礙症的風險會較正常人士高出數倍；每年亦有多於 10% 的輕度認知障礙人士演變為認知障礙症患者。由此可見，輕度認知障礙與認知障礙症的關係十分密切。輕度認知障礙大致分為遺忘性輕度認知障礙與非遺忘性輕度認知障礙。兩者的主要分別為前者主要是記憶力衰退而後者為其他認知功能如語言障礙、注意力缺失及視覺空間技巧退化等。

常見的遺忘性輕度認知障礙的一般定義如下：1) 長者或家人觀察到長者的記憶力衰退、2) 客觀的記憶障礙徵狀、3) 除記憶力外，一般認知能力如常、4) 日常生活能力維持不變、5) 臨床上不符合認知障礙症的標準。醫生亦有其臨床診斷、評估及身體檢查，以剔除其他影響診斷的可能性。

並非所有輕度認知障礙人士最終都會患上認知障礙症，如長者被診斷有輕度認知障礙，他們應維持健康的飲食模式，避免患上三高(高血壓、高血糖和高血脂)。平日可保持活躍的生活規律，多學習新事物和多做健腦的活動，如打麻將、下棋、玩樂器、跳舞及數獨遊戲等，皆有助保持腦部健康。

健腦小遊戲

模仿圖例，在下列空白的位置把各圖案的代表點數畫出來。

圖例				
	1 dot	2 dots	3 dots	4 dots

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

	3		
1			
			2
	2		4

題目二

4		1	
			2
1			

完成小遊戲後可以在 3 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。