

什麼是輕度認知障礙？

我們不時都會忘記事情，而這個情況會隨著年紀增長而變得越來越常見；然而，有些人卻可能出現同年齡人士不應出現的認知能力變化。輕度認知障礙是臨床的診斷，表示確診的患者在記憶力、語言能力、思考或判斷能力各方面的問題，都比正常年紀增長應出現的情況來得嚴重。患上輕度認知障礙的人士發展成腦退化的風險較高，每年有百分之十至十五的輕度認知障礙患者會發展成了腦退化。

本資料單張列出輕度認知障礙患者可以採取哪些措施，以減低患上腦退化的風險。

不同類型的輕度認知障礙

- **記憶型的輕度認知障礙**是最常見的類型，患者的主要症狀是記憶力衰退。
- **對非記憶型的輕度認知障礙**患者來說，記憶力不是主要的問題；受影響的反而是其他的思考能力，例如：組織和規劃、理解、學習或判斷等各項功能。

輕度認知障礙有哪些症狀？

輕度認知障礙患者可能出現下列的症狀：

- **記憶力問題**：對大部分輕度認知障礙患者來說，記憶力是最受到影響的，例如經常忘記重要的事情，如約會、談話內容或最近發生的事情。
- **思考能力受損**：例如經常迷失思路，難以組織或規劃事情。
- **語言表達困難**：例如難以找到適合的字句來表達。
- **對時間及地點感到迷失**：例如在熟悉的環境中迷路。
- **判斷力差**：例如在炎熱的夏天穿上外套。
- **視覺判斷受損**：例如將深色地氈誤以為是地面上的一個洞。

輕度認知障礙的症狀不像腦退化患者那麼嚴重，而且通常不會嚴重到影響患者進行日常活動的能力。

如何診斷輕度認知障礙？

醫療專業人員透過評估一個人在認知及行為上的變化，來診斷患者是否患上輕度認知障礙，同時並會考慮全部可能的成因，及向患者了解有關症狀的嚴重程度和發生頻率。醫療人員會安排患者接受一些測試，以便分析有關的症狀，但沒有一個特定的測試可以診斷輕度認知障礙。如果懷疑患者有輕度認知障礙，醫療人員大多會進行一些身體和認知能力的檢測，而診斷程序可能包括：

- 詳細的病歷
- 評估患者進行日常活動的能力
- 家人或可信賴朋友的觀察
- 認知篩查測試
- 神經系統檢查
- 情緒評估
- 進行多項測試，以量度血壓、膽固醇水平、甲狀腺功能和維他命水平
- 進行神經心理學的測試，以量度判斷、規劃、解決問題、推理和記憶等各項能力

取得診斷的好處

- ✓ 輕度認知障礙的診斷有助於識別哪些有高風險會患上腦退化的人士。如果輕度認知障礙的患者最終患上腦退化症的問題，他們可能及早得到診斷，從而及早獲得有證可循的治療方法和支援。
- ✓ 及早診斷，可讓患者及其家人獲得實用的資訊、教育及支援服務，也可幫助他們為未來擬定計劃。
- ✓ 確診後，輕度認知障礙的患者可選擇參與臨床試驗。通過臨床試驗，研究人員可進行一些調查，包括新療法是否比現有療法更好，以及治療或護理的安排是否安全。

輕度認知障礙和腦退化有什麼關係？

輕度認知障礙的人士患上腦退化的風險較高。據估計，每年只有百分之十至十五的輕度認知障礙患者會確診患有腦退化症。然而，輕度認知障礙並非一定會發展為腦退化，許多輕度認知障礙患者的情況一直保持穩定或逐漸有所改善。因此，在取得診斷後，必須監察有關症狀，並每六個月或每年安排家庭醫生或老年科醫生為患者作重新評估，這都是很重要的。

以記憶型的輕度認知障礙來說，記憶力是主要的問題所在，比起非記憶型的輕度認知障礙，前者與阿茲海默症（Alzheimer's disease）有較大的關連。從一些病例來看，記憶型的輕度認知障礙患者的腦部改變，與阿茲海默症患者很相似，雖然記憶型的輕度認知障礙患者的病情一般都較為輕微。

部分非記憶型的輕度認知障礙患者會演變為額顳葉腦退化症（frontotemporal dementia）或路易氏體腦退化症（Lewy body dementia），而兩種輕度認知障礙的患者均有可能發展成為血管性腦退化症（vascular dementia）。

由於輕度認知障礙的研究仍處於早期階段，因此尚無法確實預測特定患者的將來會否發展成為腦退化，還是保持穩定或情況逐漸有所改善。

輕度認知障礙對患者及其家屬有何影響？

- 雖然輕度認知障礙不會明顯削弱患者的日常活動能力，但卻會影響患者是否能成功處理全新、不太熟悉或複雜的事務，例如財務管理或工作責任。
- 輕度認知障礙亦會影響患者的情緒、社交互動、自信心、以及組織、規劃和決策的能力。
- 由於輕度認知障礙所引起的各種變化，患者的家人可能需要擔起新的角色和責任。例如家人可能需要協助處理財務事宜，以彌補患者在記憶力損失或其他認知能力下降的問題。
- 當目睹親人的認知能力下降，家人可能會感到失落，在情緒上也會感到難以適應。

如何治療輕度認知障礙？

目前仍未有治療輕度認知障礙的認可藥物，但研究人員正繼續努力，以研發出可能預防或延緩輕度認知障礙演變為腦退化的藥物。



選擇健康的生活方式有助改善患者的腦部健康、日常功能和生活質素。建議患有輕度認知障礙的人士參與社交活動、選吃健康的食物、保持身體活躍和讓大腦接受挑戰。查閱有關大腦健康的資料，請瀏覽 www.alzheimer.ca/brainhealth。

採取健康的生活方式也能改善日常的認知功能，減低輕度認知障礙演變為腦退化症的風險。

有關研究指出，在百分之十至三十的輕度認知障礙患者之中，找到了一些潛在可治療認知能力下降的原因，其中包括藥物副作用、甲狀腺問題、睡眠窒息症、缺乏維他命 B、抑鬱和焦慮；未識別或未治療的聽力或視力困難也可能導致認知能力出現問題。識別和正確治療可能影響認知能力的健康問題，通常可減輕這些症狀。

與輕度認知障礙共存

輕度認知障礙的患者可以採取很多措施，以良好方式與這個疾病共存，並減低疾病演變成腦退化的機會。



健康而均衡的飲食習慣和經常保持身體活動，有助維持患者的腦部健康。



透過各種的人際關係、活動和興趣，以保持社交聯繫和對大腦的刺激，將可提高患者的生活質素和促進大腦健康。



睡眠不足和壓力問題已證明對記憶力有損，所以保持良好的睡眠習慣，實行放鬆精神的方法，可以減輕壓力，從而盡量提高認知能力。

學習可於日常生活中應用的實用記憶法，能讓輕度認知障礙患者從中得益。這些方法可能包括使用：

- 幫助記憶的工具，例如智能手機或電腦內的電子日曆
- 幫助記憶的紙本工具，例如日曆、日記、清單和袖珍筆記簿
- 留口訊來提醒自己
- 內在記憶的方法，例如使用你想記住的特定事物的影像，或為資料賦予意義，如通過聯想自己喜愛的一首聖誕頌歌 (Christmas carol) 來記住 Carol 這個名字。

確診輕度認知障礙後，患者和家人會有許多疑問未獲解答。通過尋求資訊、教育和支援服務，輕度認知障礙的患者及其家屬可以學習各種方法，幫助自己以良好的方式與疾病共存。

實用資源：

無論你是患有輕度認知障礙或某類型的腦退化症，都可與你當地的阿茲海默症協會 (Alzheimer Society) 聯絡，以獲得資料和協助。請瀏覽 www.alzheimer.ca/helpnearlyou 尋找你附近的阿茲海默症協會。

欲取得更多資源，請瀏覽阿茲海默症協會的網站 www.alzheimer.ca，或與你當地的阿茲海默症協會聯絡。

- 美國阿茲海默症協會：www.alz.org/dementia/mild-cognitive-impairment-mci.asp
- 英國阿茲海默症協會：www.alzheimers.org.uk/about-dementia/types-dementia/mild-cognitive-impairment-mci
- Anderson, Nicole, Murphy, Kelly, Troyer, Angela, *Living with Mild Cognitive Impairment*, Oxford University Press, 2012.
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptoms-causes/syc-20354578

本文件內容只作參考資料用途，而並非代表加拿大阿茲海默症協會 (Alzheimer Society of Canada) 的任何產品、服務或企業，及/或其所有權和資產給予意見、認可或推薦。本資料單張並非旨在替代醫療專業人員的臨床診斷。

Alzheimer Society

Alzheimer Society of B.C.

828 W. 8th Avenue, Suite 300, Vancouver, British Columbia V5Z 1E2

Phone: 604-681-6530 Toll-free: 1-800-667-3742 Fax: 604-669-6907

Email: info@alzheimerbc.org Website: www.alzheimerbc.org

Facebook: www.facebook.com/AlzheimerBC Twitter: twitter.com/AlzheimerBC

