

第十五課 輕度認知障礙

何謂輕度認知障礙

患有輕度認知障礙的人一般會在記憶力上出現輕微問題，長者的日常生活能力，仍未受太大影響。

輕度認知障礙的病徵

	正常老年記憶退化	由疾病（如痴呆症）引起的記憶退化
體驗過的內容	部分遺忘	差不多全部遺忘
回憶被遺忘的內容	經常可於事後回想起	少有回想起
依從言語或文字的指示	通常可以依從	漸漸不能依從
判斷力	維持	出現困難
病識感	知道自己有記憶退化問題	不知道或否認有記憶退化問題
自我照顧能力	維持	逐漸下降

處理輕度認知障礙的方法

先向家庭醫生查詢，有需要時轉介至專科醫生跟進，及早進行評估。

預防輕度認知障礙

「預防勝於治療」，長者可以參加一些有關的認知及記憶訓練活動，以保持其大腦健康。