

一文看清腦退化先兆

「腦退化症」(又稱認知障礙症)通常被認為是老年人的問題,然而臨床數據顯示,腦退化症年輕化愈趨嚴重。

過去一年,筆者已經遇到3名45歲以下的年輕個案。

要了解腦退化症,首先要認識海馬體,它是大腦的記憶管理中心。

根據時間長短,記憶可以分為3類:長期記憶,如童年回憶或已經掌握之技能,無論時間多久也不會忘記;近期記憶,如早上聽過的新聞,隨着時間推移會逐漸忘記;即時記憶,如向人詢問電話號碼並馬上撥打出去,這些訊息很快就會被遺忘。

長期記憶會被海馬體當作重要訊息,然後移交到大腦皮層的神經細胞保存,儲存於神經網絡之中,成為永久性長期記憶,可以隨時備用,快速提取,不必經過海馬體。腦退化初期,首先受到影響的就是海馬體。

因此若發現自己長期記憶不受影響,近期記憶卻常常都忘記,這就是腦退化症關鍵先兆。

腦退化症初期症狀通常較難察覺,主要有以下4點:

1. 近期及短期記憶力下降:很久以前的事情,記得清楚,不過最近的事情,例如物件放在某處,前兩天曾經到過的地方,經常都會

忘記。

2. 語言表達出現困難:例如找不到正確詞語作出表達。

3. 空間感障礙:例如熟悉的地方覺得有點陌生,或者開始混淆日期和時間等等。

4. 日常工作的組織能力、判斷力和執行力開始下降。

研究腦退化症的權威,美國加州大學洛杉磯分校(UCLA)教授Dr. Dale Bredesen證實,改善日常生活習慣、調整飲食、服用營養補充品、提升睡眠質素,都能夠幫助改善甚至逆轉早期腦退化。

利用Dr. Bredesen設計的評估及治療方案,對初期腦退化病人有明顯幫助,最關鍵要及早診斷和治療。

作者為腦神經心理學專家
www.drsamng.com