

中風患者的專注力

中風後最明顯的後遺症，是影響患者肢體活動和語言能力；然而，不少病患的認知能力和情緒也會出現變化。加拿大心臟及中風協會的研究指出，超過六成患者在中風後有認知問題，影響他們日常生活，當中面對的最大困難在於難以維持專注力。

什麼是專注力？簡單而言，即讓我們集中在接收有用資訊，並過濾無用資訊的能力。專注力是我們認知能力中的基礎，與記憶力和高階思維有密切關係。在

我的臨床經驗裏，中風病人經常出現：容易分心、粗心大意、難以理解一些複雜或嶄新的資訊、難和別人維持對話或專注在自己正做或想的事。在一些試驗專注力的臨床測試上，例如 Stroop Test，他們的表現亦不太理想。

中風患者可以怎樣鍛煉專注力呢？訓練的例子包括：一、運算練習，例如從數字 100 開始連續減 7；二、在一篇文章裏尋找特定字眼；三、同步複述新聞報道；四、在超市裏找特定的商品等等。認知訓

練的難度可以逐漸提升，初時設計得比較簡單，後期可增加每次練習的長度，也能加入背景噪音等干擾，或者加快練習的速度等等。認知康復的重點在於持之以恆，每天固定抽時間來進行訓練，久而久之就會見到效果。另一方面，TMS 腦磁激治療亦可以提升專注力和改善記憶力缺損。2020 年一份綜合研究顯示，利用腦磁激儀器在左腦的 DLPFC 區域進行高頻率刺激，在 20 節治療後，受試者的專注力和整體認知能力都有顯著提升。

筆者的臨床經驗發現，認知訓練和腦磁激治療兩者同時進行，會有相輔相成的理想效果。

作者為腦神經心理學專家

www.drsamng.com