



唔做十四樣嘢 有效預防腦退化

《女人四十》電影中，醫生問老爺（喬宏飾）：「早上吃了甚麼？記不記得近期的事？」這些是腦退化口述測試時的常用問題，用以初步了解長者的大腦顳葉功能。賽馬會耆智園副總經理、腦退化症護理專家崔志文說：「顳葉控制情緒和判別別人情緒，所以他有時見到媳婦阿娥（蕭芳芳飾）不開心，他不知道，會說些傷害性說話。」早前，耆智園在商場舉辦腦退化症最新資訊展覽「觸·動·記憶體驗館」，利用互動遊戲讓參觀者即場測試四種大腦部位退化時會出現的行為變化，及推廣十四個可以有效預防和延遲45%腦退化風險的生活知識。

撰文·彭麗芳 攝影·譚志榮



(左) 從前社會普遍稱腦退化症為老人痴呆，直至十五年前舉辦改名比賽，選出腦退化症為新名，減少社會歧視。
(右) 研究顯示，不做這十四件事，可有效減低約45%腦退化風險！

及早辨識 有方法！

其中一個互動遊戲測試大腦頂葉，讓參觀者合眼站在圖案上原地踏步三十下，若張開眼睛，發現走出了指定範圍，可能代表協調或空間感出現問題，「就像小朋友咬手咬腳是大腦正在分析空間感，所以有腦退化朋友，你給他東西不要即刻放手，大概數兩秒才放手，因為他的觸感和距離感和我們不同。」

還有找不同遊戲，原來視力退化都是腦退化的症狀之一！「你無老花、無白內障，但是你看到，不代表大腦收到。我們的感官是靠大腦去分析，你去驗眼沒問題，但你看都不見，都有機會是腦退化。有一種腦神經問題是只看到畫面一半，他看不見旁邊有筷子，因此用手拿食物，這是枕葉出現了狀況。」

另外還有「記憶力配對」互動遊戲，讓參觀者測試短期記憶，測試顳葉狀態。最後是要求參觀者按遊戲指示讀出展板文字，測試大腦額葉反應和靈活度。

如果患病 你想記得甚麼？

展覽戲肉是「十四風險之匙」，根據醫療期刊《刺針》(The Lancet)委員會去年發表的報告，提出十四項有效預防和延遲全球45%腦退化症個案的風險因素，包括聽力受損、高膽固醇、社交孤立、教育水平較低、視力退化、空氣污染、腦部受損、抑鬱、缺乏運動、肥胖、高血壓、吸煙、糖尿病和過量飲酒。

「有一些大家未必知道的，例如聽力受損，原來聽得不好，一來令大腦減少神經刺激，同時你自己會拒絕社交，開始不太想和人傾計，都是一個風險因素。」又如長期在室內不開窗，亦會造成空氣質素下降，影響大腦運作。

在展覽結尾有一間小黑房，讓人「寫下你最想記得／最不想忘記的事」。「我們想在最後告訴參觀者，就算你的記憶慢慢消逝，但你身邊的人不要忘記你，譬如剛才喬宏，曾經是軍

人，幫國家做了好多事，身邊人記得他的事蹟，是會令他繼續生活得好一些。」



關注腦退化症親善大使「腦友寶寶」