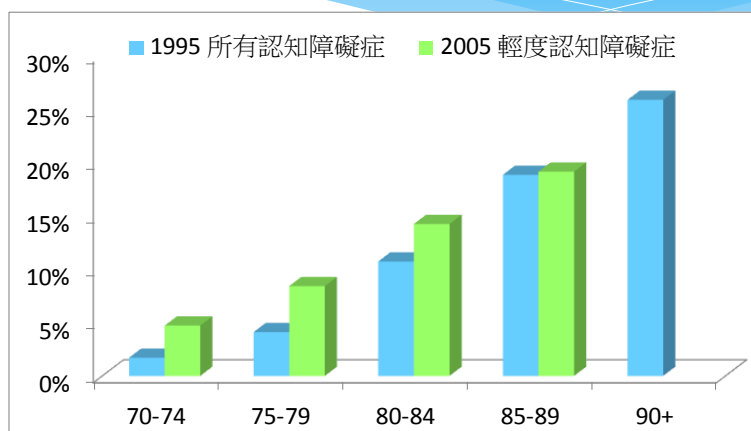


# 【年紀大，腦筋一定壞嗎？】

香港大學  
精神醫學系副教授  
陳偉智醫生

## 認知障礙症在香港的患病率



Chiu et al., Neurology 1998;50:1002-1009  
Lam, et al. Int Psychogeriatr 2008;20:135-148

## 認知障礙症

- 包括多種不正常的腦部退化疾病的統稱
- 患者的認知能力衰退，令他們的社交及自顧能力大受影響

## 十大警號

1. 失去短期記憶，影響自我照顧能力
2. 執行熟悉的工作亦感到困難
3. 語言表達或理解有困難
4. 對人物、時間及方位感到混亂
5. 判斷力減弱
6. 思考及計算出現困難
7. 隨處亂放東西
8. 情緒及行為變得異常
9. 個性轉變
10. 失去做事的主動性

## 成因

- 阿氏認知障礙症(亦稱阿茲海默症)
- 血管性認知障礙症
- 利維體/繼發於帕金森病的認知障礙症
- 額顳葉認知障礙症
- 其他成因包括身體疾病(例如甲狀腺失調、缺乏維他命、神經梅毒、腦部創傷、腫瘤或腦積水)和精神問題(例如抑鬱、酗酒)

## 藥物治療 - 認知症狀

- 乙醯膽鹼酯酶抑制劑 – Aricept 安理申、Exelon 憶思能、Remyinyl 利憶靈
- NMDA受體拮抗劑 – Ebixa 憶必佳



## 藥物治療 - 認知症狀

- 在2002年至2012年間測試的413種阿茲海默症藥物中，整體成功率為0.4%（失敗率為99.6%）！
- 在10年間只有一種獲得FDA批准

Cummings, et al. *Alzheimers Res Ther.* 2014 Jul 3;6(4):37. doi: 10.1186/alzrt269

## 非藥物治療 - 認知症狀

- 認知刺激
- 認知訓練
- 認知康復



<http://itunes.apple.com/hk/app/liu-yi-zhi-qu/id455899706?mt=8>



Clare & Woods, *Neuropsychol Rehabil* 2004;14:385-401

## 認知障礙症可以預防嗎？

## 椰子油？

- 簡單地添加椰子油進食並不能令大腦使用脂肪作替代能源
- 另外，高脂肪飲食也會提高膽固醇水平，從而增加中風、心臟疾病和認知障礙症的風險
- 椰子油脂肪也可能間接增加乙醯膽鹼酯酶的水平
- 美國正進行臨床試驗，結果將於2017年中公佈，這應能解答椰子油是否安全，以及它對人類認知功能的影響

## 薑黃？

- 薑黃和薑黃素均不容易被人體吸收並會被迅速分解，這意味需服用非常高的水平，才可能令大腦細胞暴露於實驗中使用的水平
- 目前的證據並不支持使用薑黃來預防或減輕認知障礙症，但將是未來研究的目標

## 桂皮？

- 要達到在這些研究中所使用的肉桂醛和表兒茶素的水平，需服食高達中毒份量的肉桂
- 目前的證據並不支持使用肉桂本身來預防或減輕認知障礙症，但一些肉桂提取物，將來可能是研究的目標

## 奧米加-3？

- 吃魚對你的大腦有益，卻不一定與 $\omega$ -3有關係
- ？魚含有另一種/多種營養物質，可起降低風險的作用
- ？吃魚的人可能有一個健康的整體飲食習慣
- 為期3年的 Multidomain Alzheimer Preventive Trial 可能提供更確定的答案
- 經常吃魚，作為平衡膳食的一部分

## 抗氧化劑？

- 一些臨床試驗的參與者出現不良反應
- 目前的研究結果，並無證據支持抗氧化補充劑能預防或減輕認知障礙症
- 增加食用新鮮水果、蔬菜，長遠仍是有益的

## 咖啡因？

- 缺乏隨機對照研究

## 可改變的高危因素

- 糖尿病
- 中年高血壓：在35歲至64歲之間的高血壓
- 中年肥胖：體重指數大於  $30 \text{ kg/m}^2$
- 缺乏運動：即每週做少於3天、每天20分鐘或以上的劇烈運動，或少於5天、每天30分鐘或以上的中等強度運動
- 抑鬱症
- 抽煙
- 低教育程度



## 可改變的高危因素

- 控制血壓、血糖、血脂
- 保持健康的體重
- 常做運動
- 保持活躍社交生活
- 多動腦筋
- 保持健康的飲食
- 戒菸
- 保持情緒健康

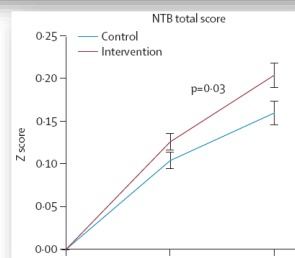
Norton, et al. Lancet Neurol 2014; 13: 788-94

## 外地研究

**A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial**

Tiia Ngandu, Jenni Lehtisalo, Alina Solomon, Esko Levälähti, Satu Ahtiluoto, Riitta Antikainen, Lars Bäckman, Tuomo Hänninen, Antti Jula, Tiina Laatikainen, Jaana Lindström, Francesca Mangialasche, Teemu Paajanen, Satu Pajala, Markku Peltonen, Rainer Rauramaa, Anna Stigsdotter-Neely, Timo Strandberg, Jaakko Tuomilehto, Hilikka Soininen, Miia Kivipelto

干預組 (n = 631) : 營養指導、  
運動訓練、認知訓練、社交活動、  
血管風險監測  
對照組 (n = 629) : 一般健康諮詢



## 本地研究

Would Older Adults with Mild Cognitive Impairment Adhere to and Benefit from a Structured Lifestyle Activity Intervention to Enhance Cognition?: A Cluster Randomized Controlled Trial

Linda Chiu-wa Lam<sup>1\*</sup>, Wai Chi Chan<sup>2</sup>, Tony Leung<sup>1</sup>, Ada Wai-tung Fung<sup>1</sup>, Edward Man-fuk Leung<sup>3</sup>

12個月後，綜合認知和體育鍛煉組在ADAS-Cog、延遲回憶和CVFT的得分，與其他三組比較，改善更顯著

### 干預組

體育鍛煉：例如拉伸運動、太極、有氧運動 (n = 147)

認知活動：例如閱讀和討論報紙、玩棋類遊戲 (n = 145)

綜合認知和體育鍛煉 (n = 132)

### 對照組

社交活動：例如茶聚、看電影 (n = 131)

## 本地研究

RESEARCH ARTICLE

International Journal of  
Geriatric Psychiatry

**Examining the association between late-life leisure activity participation and global cognitive decline in community-dwelling elderly Chinese in Hong Kong**

Grace Tak Yu Leung<sup>1</sup>, Ada Wai Tung Fung<sup>2</sup>, Cindy Woon Chi Tam<sup>1</sup>, Victor Wing Cheong Lui<sup>1</sup>, Helen Fung Kum Chiu<sup>2</sup>, Wai Man Chan<sup>3</sup> and Linda Chiu Wa Lam<sup>2</sup>



Original Study

**A 1-Year Randomized Controlled Trial Comparing Mind Body Exercise (Tai Chi) With Stretching and Toning Exercise on Cognitive Function in Older Chinese Adults at Risk of Cognitive Decline**

Linda C.W. Lam MD<sup>1\*</sup>, Rachel C.M. Chau MSc<sup>2</sup>, Billy M.L. Wong MSc<sup>2</sup>, Ada W.T. Fung MSc<sup>2</sup>, Cindy W.C. Tam MRCPsych<sup>2</sup>, Grace T.Y. Leung MRCPsych<sup>2</sup>, Timothy C.Y. Kwok FRCP<sup>3</sup>, Tony Y.S. Leung MSc<sup>2</sup>, Sammy P. Ng MPH<sup>1</sup>, Wai M. Chan MPH<sup>1</sup>

## 本地研究

Cheng et al. *Trials* (2015) 16:479  
DOI 10.1186/s13063-015-0999-0



STUDY PROTOCOL

Open Access

Would transcranial direct current stimulation (tDCS) enhance the effects of working memory training in older adults with mild neurocognitive disorder due to Alzheimer's disease: study protocol for a randomized controlled trial



Calvin P. W. Cheng<sup>1</sup>, Sandra S. M. Chan<sup>2</sup>, Arthur D. P. Mak<sup>2</sup>, Wai Chi Chan<sup>3</sup>, Sheung Tak Cheng<sup>4</sup>, Lin Shi<sup>5</sup>, Defeng Wang<sup>6</sup> and Linda Chiu-Wa Lam<sup>2\*</sup>

Ho et al. *BMC Geriatrics* (2015) 15:127  
DOI 10.1186/s12877-015-0123-z



STUDY PROTOCOL

Open Access

A 3-arm randomized controlled trial on the effects of dance movement intervention and exercises on elderly with early dementia



Rainbow Tin Hung Ho<sup>1,2,3\*</sup>, Jacob Kai Ki Cheung<sup>1</sup>, Wai Chi Chan<sup>3</sup>, Irene Kit Man Cheung<sup>1</sup> and Linda Chiu Wah Lam<sup>4</sup>

## 總結

- 多運動
- 多動腦
- 多社交
- 多健康
- 少鹽
- 少油
- 少煙
- 少酒