

腦退化 有冇得預防？

如你發現

家中的老人家，曾經常忘記近期所做的事，情緒起伏大，又經常鬧脾氣，這可能是腦退化的徵兆。現全球每4秒有一名腦退化確診者，隨著本港人口老化，預計至2036年患者將由目前的十多萬人激增至28萬人，情況令人關注。



小測試

10個腦退化徵兆

- 1 容易忘記近期發生的事情；
- 2 處事能力和解決問題的能力下降；
- 3 執行熟悉的工作出現困難；
- 4 分辨時間及地方出現困難；
- 5 對影像和空間感產生混淆，如辨別距離、顏色和光暗等有困難；
- 6 未能清晰自我表達，出現溝通問題；
- 7 隨處亂放東西，及後無法尋回，因而懷疑是別人偷去；
- 8 判斷力衰退，例如，危險地橫過馬路；
- 9 拒絕或減少參加社交活動；
- 10 情緒和性格出現轉變，容易有焦慮感。

**答案愈多，腦退化程度可能愈嚴重



人老了，一定會腦退化？

腦退化，是指腦部功能不正常地衰退，成因包括機能退化、腦血管循環不順、腦血管內有壞物質沉澱、腦部受創傷、酗酒、毒素等，會導致患者記憶及認知能力下降，甚至影響情緒不穩、脾氣變差。到後期會無法認出家人，喪失自我照顧能力，甚至出現大小便失禁，或需長期臥床等，不單對個人生活質素造成影響，嚴重的話，更增加家人負擔。

但至目前仍未有藥物或療法可完全根治腦退化，而且，腦細胞一旦受到傷害便難以復元，造成永久性的傷害。預防勝於治療，應及早認清腦退化危機，好好保養腦部健康，延緩其帶來的傷害。



保護腦部 健康TIPS

1. 避免患上腦血管問題，保持血管暢通；
2. 建立健康的生活習慣，避免吸煙及酗酒；
3. 保持適量運動
(每週最少3次帶氧運動，每次不少於30分鐘)；
4. 作息定時，保持均衡飲食；
5. 定期接受身體檢測及認知測試，保持正面情緒；
6. 多動腦筋，如下棋、打麻將等，勇於接受新事物；
7. 保護頭部，避免受傷；
8. 多吸收腦部營養，建議服食DNA核酸和DHA健康食品，有助保持腦細胞健康。

補充2大營養，頭腦精靈、唔易退化

DNA核酸 —— 抵禦有害物傷腦

「核酸」是預防腦退化的重要營養。據本港大學教授高錦明博士研究指出，服用含有DNA核酸及RNA核酸的營養補充品，能增強神經細胞抵禦有害蛋白傷害腦部的能力，對預防腦退化有極顯著幫助。當中的RNA核酸能改善因細胞線粒體受損而引起的腦退化，能更全面保護腦細胞。

腦黃金DHA —— 降低腦退化機會

世界上逾19,000份科研證實，Omega-3是腦部的重要營養，其中，有大量科研證實Omega-3 DHA不但能促進記憶力及智力發展，也能增強腦神經細胞的生存率，有助降低患上腦退化的機會。亦有臨床研究證實，服食優質的Omega-3 DHA營養補充品，能改善初期腦退化的認知能力下降問題。

科研證實
防腦退化

雪肌蘭魚寶生命的本源DNA



19,000科研證實
腦部重要營養

雪肌蘭魚寶腦的源DHA

