



痴呆症 隨老化而增加

自前中大校長高錕教授患上老人痴呆症後，在本港再次引起公眾關注老人痴呆症的問題。

查此症乃是由腦功能衰退所致，患者大多為65歲以上人士，其腦部衰退過程一般異於正常人的疾患。據統計指出，本港65歲人士約有7%至10%患有此症，75歲則為15%，85歲以上更增至20%至25%，即每4人便有1人患此症；隨著年齡的增長，患上此症的機會越大；目前全港有七萬多人患有此病，30年後料逾20萬名患者。

此症普遍成因不明，唯中文大學精神科教授林翠華表示，近年的社區調查顯示，約三分之一病人受

心血管病，例如中風、腦瘤、腦積水，缺乏維他命B12等引致痴呆症；而家族有此病例的人會較易患上。

患者初期的生活能力與常人無異，但到中後期就會出現前期記憶能力較弱的問題，而變成「不再是以前那個人」，在生活上是要靠其他人提點。這種常見於長者的腦功能衰退疾病，每10至14名長者便有1人患上，初期徵狀並不明顯，而且大部分成因不明，可謂防不勝

防，若無適當治療，病情可在幾年間迅速惡化。

在一般情況下，患者早期的病徵會失去短暫記憶、思考及計算時出現困難、性情驟變及判斷力減退等，然後會逐漸失去認知能力、日夜顛倒。至晚期，會完全失去記憶及自我照顧能力，容易失禁，甚至情緒不穩、出現暴力傾向及不適當性舉動等。

若此症乃由血管閉塞、中風、酒精中毒、抑鬱及濫用藥物等引致，只要以

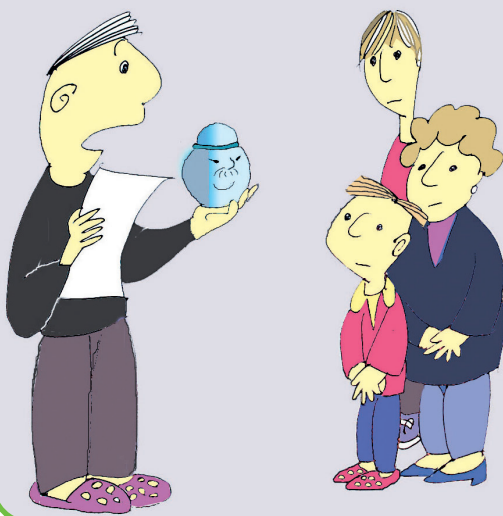
上疾病治愈，癡呆症的情況便有機會改善。倘若老人痴呆是由於腦積水、缺乏維他命B12，把腦積水清除及補充維他命B12，有助改善病情。

無論如何，家人的關懷與照顧十分重要，以能令患者有一正常的生活質素；起居生活方面，應盡量保持家居環境安全，燈火通明，免意外發生；鼓勵患者多做運動及多參與社交活動，只要多做與腦部有關的運動，例如下棋、打橋牌、打波等，都可減慢腦部退化，且現時不少藥物都可以控制病情。

而照顧者亦可向現時本港提供老人痴呆症服務的九個機構求助，一來可增強對患者照顧能力，二來亦可分享照顧經驗，紓解照顧壓力。

◆梁耀基

阿爺話骨灰磨粉畀子孫食，等佢地增加鈣質啲！



(搞笑愛心漫畫)

◆香山亞黃

入骨情深

你會預早規劃後事？

死亡是傳統思想的不祥事，更遑論有關計劃後事的安排呢！但時代轉變，原來很多人再不忘諱預早規劃其後事的安排，而且更不執著風光大葬，一切殯葬事宜從簡而趨簡約。你是否是「開通」一族及意願又如何？

聖雅各福群會月前辦了一項「你想葬禮由你話事」的調查，成功訪問了384名市民，結果發現

有84%受訪人士表示，會將自己葬禮的意願告知幫助處理後事的人；90%人希望自己的葬禮一切從簡，而希望風光大葬的只有6%；有77%的人表示不會廣邀親友為自己送別，當中有20%人更表示不用送別，只要自己安靜離開；在安葬方法上，84%的受訪者選擇火葬，選擇土葬的有14%；至於如何處理自己的骨灰，表示會選擇靈灰龕、海葬、花園葬的人各有25%。

及早規劃、讓後人知悉及依我們的遺願做事，可令他們安心辦事。事事接受無親人士生前與丈夫的骨灰「撈在一起」

在丈夫生前已約定他

一同進行「花園葬」，「將來我與他，他灰中有我，我灰中有他，多浪漫。」

事實上，對長者而言，有著這開放態度，及早規劃後事的安排，不單只令後人作出尊重及安心辦事，這也是令大家可如願地有「最後話事權」，讓自己可事



◆蔡浩根

●岑志榮(左)及王太(右)均表示希望大家尊重長者後事安排的意願。

你應是快樂的一族

◆張志榮

據心理學家說，人天生有一種負面偏向，即人更傾向於關注消極的事情；例如，對有關謀殺案和婚姻的新聞，人們更為關注有關謀殺案的新聞。但據學者研究多年的發現，當人變老時，會對周遭事物的反應變得更為積極，「老人脾氣古怪」的傳統誤解實在不該有。相比於年輕人，老年人可能更容易珍惜及獲得幸福感。

加州大學的一位心理學家亦指出：「人到老年，往往會淡泊一切，不會容易受任何事物干擾，引來情緒的波動，對得失往往比年輕人看得淡。隨著時光的消逝，老年人對快樂與喜悅的追求更為熱切，他們希望可快樂地渡過餘生剩下的時光。」

●投入快樂，你我義不容遲。

究竟老年人是否凡事都意志衰退，暮氣沉沉呢？據美國《科學》網站月前指出，隨著年齡增長，老年人並非如傍晚的景色，有著桑榆暮景的感覺；此網址表明，老年人的大腦對負面情緒刺激反應越來越慢，老人其實更樂於接受積極事物，且避免消極情緒，因而生活得更為樂觀豁達。

為了進一步研究，美國科羅拉多州立大學的一位心理學家將小寵物、撞車、烤麵包機等物品的圖像同時給予51個參與實驗，年齡從18至81歲人士一秒钟觀看；他們均用腦電圖儀電極相連，並且通過按按鈕將這些圖片分為積極的、消極的以及中立的。當年輕人看見「負面」事物時，比如撞車時，電波信號便會

你，在終生的追求中，活到現在，可有同感我們需要的是有著快樂的情操以迎生活挑戰，不快的情緒正是我們的絆腳石，不但影響我們的生活，也會有害我們的健康。

