

## 無記性伯伯

最近一部暢銷的台灣電影，勾起了筆者不少少年回憶。印象最深刻的，就是以前幾個同學仔，每逢星期六下午都一起打波，然後經常到傑仔家作客，一起做功課溫習，一起食晚餐，又或是一起觀看球賽。記得傑仔爸爸（伯伯）非常好客，又與筆者一班學生哥談得來，甚為大家愛戴。

說起來，伯伯今年已經 75 歲了。最近聽傑仔講，伯伯越來越無記性，剛剛對他講的說話，過了十分鐘，他就已經忘記得一乾二淨。傑仔曾經擔心他患上認知障礙症（即老人痴呆）；幸好，經詳細檢查後，確診非為認知障礙症，令傑仔一家鬆了口氣。

然而，如果發現身邊長者出現短期記憶衰退，影響工作能力、執行熟悉的工作亦感到困難、常常忘記東西安放的位置，有時更責怪別人偷取、判斷力減退、思考計算方面有困難、對時間及方位感到混亂、語言表達或理解有困難、情緒行為變幻無常、性格轉變，又或是失去做事的主動性，就要提高警覺，並盡快向醫生查詢。

曾有朋友問，經常無記性，是認知障礙症嗎？筆者相信，這個現象或會嚇怕了許多人。

其實，不少人在中年，大概 50 歲後，都會感到記憶及集中力大不如前，這是由於前腦「行政功能」及「工作記憶」容量開始收縮，這是正常的老化過程，並非認知障礙症的徵兆。只要注意血管及心理的健康，減低血管病變的發生及精神失調對腦部海馬體的傷害，就可享健康的老年。

筆者覺得，生老病死乃人生必經階段，何須過份擔憂呢？！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 李永堅

原文刊載於太陽報 2013.9.22