

# Dementia Prevention Begins from Wellbeing

Sing Tao Weekender 22/9/2018

## 預防腦退化症，由養生開始

根據國際阿爾茲默氏協會 (Alzheimer's Disease International, ADI) 報告，2018年估計全球有5,000萬人被診斷患上腦退化症，平均每3秒鐘就有一個新患者。除非醫學界找到更好的治療方案，否則2050年腦退化症患者將增至1.315億人。而在澳洲，估計現有425,416腦退化症患者，男性佔45% (191,367)，女性佔55% (234,049)。由這些數據可見腦退化症正潛移默化地影響現代人的健康。而隨著人口老化，腦退化症問題可說愈加嚴重。

### 如何減低患上腦退化症風險

腦退化症又稱「認知障礙症」，「失智症」及「癡呆症」，是多種引致腦部功能不正常地衰退的病症之統稱。腦退化症患者的記憶力及其他認知功能 (例如學習、理解、語言運用、方向感及判斷力等) 會逐漸失去，患者最後甚至無法自理。所謂防範於未然，在疾病發生之前能及早預防當然是最理想。根據西醫解說，腦退化症跟患腦血管疾病有很大關係，如患者曾經中風、患高血壓、高膽固醇、糖尿病、睡眠窒息症、吸煙、少運動等，都可誘發致病。所以中年開始控制膽固醇及高血壓、戒煙，預防以上疾病，保持開朗心情，都可以減低患老人癡呆症的風險。

### 養成良好生活習慣遠離疾病

除此以外，醫學界亦發現，癌症、冠心病、高血壓、糖尿病等，起因主要是生活方式。世界衛生組織甚至提出，發展中國家民眾若能改變生活方式，便可控制60%到80%的慢性疾病。澳華療養院基金會來關心長者身心健康，分別於八月(廣東話)及九月(普通話)在車士活慕思中心舉辦講座「預防腦退化症，從養生開始」，深受長者歡迎。講座一開始，講者與在場參加者有個約定，就是立定決定，改變現有的不良生活習慣，例如飲食不節、日夜顛倒、懶做運動、負面情緒等，每時每刻都在傷害自己的身體。中醫養生之道，講求天人合一，陰平陽秘，意思就是和大自然融合。每天太陽升起就起床，陽氣充盈開始工作，太陽下山便回家休息。清晨起床要喝一杯暖水，因為人體70%都是水分，身體任何器官，水分充足才可以運作。「若要長生，腹要長清」就是提醒大家養成早上定時排便習慣。當然，定時運動更是每天不可缺失的生活習慣。日本醫學博士田中宏曉：「每天健走/慢跑30分鐘，就可以跟高血壓、高血脂、高膽固醇、肥胖症、腦退化症說再見！」

當然，要預防腦退化症，必須有健康身體，講者



### ■ 常做運動預防腦退化症

特別為參加者提供增強體魄、寧心安神的茶飲和湯水，以及為預防腦退化症設計的運動，並保健的穴位等。讓參加者只要下定決定，定能遠離腦退化症。

9月25日(星期二)早上十時在車士活慕思中心舉行的講座主題是：「預防腦退化症，由養生開始」(普通話主講)，由於名額有限，參加人士必須報名，額滿即止。

報名可打電話：(02) 9784 0838或

電郵：cmu@anhf.org.au。講座地址：

MOSAIC Multicultural Centre, 12

Brown Street, Chatswood NSW 2067

(澳華療養院基金供稿)

