

寫書法 助防認知障礙症

2024.5.24 FRI

A52 健康生活 am730

下載APP

No.1 年度最佳本地報章

本港調查發現75歲或以上長者多達35%患有輕度認知障礙，確診認知障礙症的亦有23%。認知活動一直被認為有助維持認知功能，但未有相關生物科學實證。中大醫學院的研究證實，年長人士參與認知活動，對協調大腦神經網絡有正面影響。

中大醫學院精神科學系教授兼香港長者精神健康調查首席統籌林翠華教授指，「我們提倡透過健康生活預防認知障礙症，過往的研究也發現，讀書、紙牌遊戲、打麻雀、下棋等認知活動，與減低認知障礙症風險有關。惟仍須證實兩者之間的因果關係、是否一定要學習新活動、背後的原理等。」



(左起)朱昭穎、林翠華、李廷俊及姜趙玉蓮。

寫書法 助防認知障礙症



增加一倍活動時間

為研究以上問題，中大醫學院招募了過百名主觀認知功能衰退(未達輕度認知障礙程度)的長者，他們平均有約10年的中國書法經驗、每周平均練習3小時。中大醫學院精神科學系副教授李廷俊醫生續指，「參與者將分成兩組，干預組每周練習書法時間增加一倍，另一組則維持原有習慣作為對照。選擇中國書法的原因是活動需要長者的專注力、記憶力、視覺空間協調、手眼協調和執行能力。」

改善大腦功能連結

經過6個月的練習時間，發現干預組比對照組較能維持整體認知能力；雖然參加者未必自覺有進步，但干預組的工作記憶能力，明顯比對照組較佳。此外，研究亦從大腦功能性連結方面作比較。中大醫學院影像及介入放射學系教授朱昭穎解釋，大腦有「預設模式網絡」(DMN)，在發白日夢、放空、回憶往事時為其活躍狀態，而阿茲海默症患者的DMN會弱化，且可用靜態功能性磁共振造影(Resting-state fMRI)評估DMN連結狀態。

「對比兩組參加者於研究前後的影像結果，我們發現記憶(左腦)—記憶(右腦)、記憶(左腦)—注意力(右腦)、憧憬未來—記憶(右腦)、憧憬未來—注意力(右腦)的連結，於干預組有所提升，而對照組則下跌。

證明反覆練習有助重新組織及加強大腦網絡功能，從而改善功能連結的表現。」

腦袋更清晰

其中一位干預組參加者是現年73歲的姜趙玉蓮博士，擁有北京首都師範大學中國書法文化研究院博士學位，有多年中國書法經驗。她認為研究期間每周要向研究團隊「交功課」，能讓她有目標可以完成，十分樂在其中；女兒更讚她頭腦清晰，令她日後可更快地寫書法。李廷俊指出，研究證實未患有認知障礙症的長者，更密集地進行常規認知活動，都可以促進腦部健康；林翠華認為，認知活動愈早開始愈好，因為要5至10年才得到明顯效果，有助推遲認知障礙症發病時間。



認知障礙症初期會有記憶力減退、做複雜家務有困難或變得抑鬱或焦慮等。