

2024年3月26日

## 最新調查顯示近半受訪 40 - 60 歲港人可能出現早期認知能力變化

### 45%自評認知能力對比 20 歲時下降者工作亦受影響

## 腦神經科專科醫生：40 歲大腦功能開始老化應及早改善 研究指多種維他命及礦物質可延緩認知能力衰退

要活得年輕，外表保養固然重要，但大腦的「保養」亦不可忽視。港人每天淘盡「腦力」勤奮工作，但隨著年齡增長，大腦逐漸老化，影響認知能力。是否到「七老八十」才会有認知衰退？原來大腦功能早在 40 歲開始老化<sup>1</sup>。香港民意研究所根據一項認知能力自我篩查——AD8 進行調查發現，49%受訪的 40-60 歲港人出現早期認知能力變化。腦神經科專科醫生李至南呼籲，港人要分清認知衰退及認知障礙症，亦不要誤以為認知衰退只是新冠腦霧而掉以輕心，應及早透過均衡營養、體能運動、認知運動及控制三高延緩認知衰退。

### 40 歲大腦功能開始老化<sup>1</sup> 認知功能開始衰退

大腦主宰認知功能，認知功能是指專注力、邏輯思維和解決問題有關的能力。「認知障礙症，前名『老人痴呆症』，令人誤當只是長者才会有認知問題，其實認知障礙症及認知衰退均可在 40 歲開始出現<sup>1, 2</sup>。」腦神經科專科醫生李至南說。他解釋，認知障礙症由大腦神經細胞病變引致，屬不正常的認知衰退，不是人人都會出現。然而，認知衰退是隨年齡增長出現的正常老化情況，無可避免，認知能力(包括判斷力、記憶力、表達能力、空間/速度感、理解能力、執行能力)會慢慢衰退。

### 調查：近半 40 - 60 歲港人或出現早期認知能力變化

為了解港人認知衰退的情況，香港民意研究所於今年 3 月 8 至 15 日在網上訪問了 572 名本港 40-60 歲人士，結果發現，雖然高達 65%受訪者認同隨著年齡增長，大部份人都會出現認知衰退，但平均認為 60 歲才開始發生。

認為自己現時比 20 歲時認知能力有所下降的受訪者中，45%認為對其工作造成影響、36%情緒受困擾、23%因此與人發生摩擦/爭執，19%曾因此損失金錢。他們歸咎認知能力下降與年齡增長(90%)、壓力大/精神緊張(54%)、睡眠不足(49%)和新冠/長新冠 (22%)有關。

而根據一項認知能力自我篩查 AD8，發現 49%受訪者或出現早期認知能力變化。

### 73%擔心認知衰退但 68%未有持續採取預防或改善措施

縱然有 73%受訪者對認知衰退感擔心，72%受訪者認為有方法可改善或延緩認知衰退，但 68%受訪者沒有定期/持續採取措施預防或改善認知衰退。

<sup>1</sup> Micera S. Understanding age-related modifications of motor control strategies. J Neuroeng Rehabil. 2008 Nov 11;5:26.

<sup>2</sup> Harvard Health Publishing, Harvard Medical School. Protecting against cognitive decline. At <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/protecting-against-cognitive-decline> (accessed on 25 Mar 2024)

大部分受訪者(96%)認同多動腦筋、做運動、充足睡眠可以改善認知衰退問題；然而有不少人認為果仁(65%)、食朱古力(30%)、服用 NMN(23%)和飲紅酒(14%)可延緩認知衰退。香港民意研究所主席及行政總裁鍾庭耀博士表示，調查反映港人擔心認知衰退，但對延緩認知衰退並不了解，也缺乏行動。

### **果仁、NMN、朱古力及紅酒 延緩認知衰退功效存疑**

李醫生解釋，新冠肺炎引發的腦霧屬於發炎症狀且影響較短期，然而認知衰退則隨著年齡增長，而影響記憶、思維、表達、判斷力，屬於正常老化徵狀且是長期狀況。

食果仁或有助改善認知能力，但需長期食用及配合健康飲食。而 NMN 聲稱可保護神經改善記憶，惟至今未有大型及長期的人類臨床研究證實。至於食朱古力，相關研究規模很小且無法排除安慰劑效應的可能性。他同時警告，不要以為飲酒可以預防認知障礙，若飲酒過多，反會增加認知障礙症風險達 22%<sup>2</sup>，還容易引發其他健康問題。

李醫生指出，踏入 40 歲，大腦功能老化及認知衰退無可避免，但可以及早延緩，包括從飲食著手，攝取充足及不同的營養素維持腦部健康。

### **哈佛研究指多種維他命及礦物質補充劑可延緩認知衰退達 6 成<sup>3</sup>**

一項由美國國家衛生研究院資助，美國哈佛大學醫學院及其他研究團體首於 2022 年發表，共 2,262 名 65 歲或以上人士參與的研究(COSMOS-Mind)<sup>3</sup>發現，服用多種維他命及礦物質補充劑的組別，與安慰劑組相比：

- 情景記憶及執行能力 (包括單詞表回憶、故事回憶、口語路徑描述、語言流暢度、數字記憶)有顯著改善；
- 進一步的分析顯示，延緩認知衰退達 6 成，或換算為 1.8 年 (於 3 年內)。

而另一項於 2023 年發表，共 3,562 名平均 71 歲人士參與的研究(COSMOS-Web)<sup>4</sup>，比較每日服用多種維他命及礦物質補充劑或安慰劑人士的即時回憶能力。研究顯示每年長一年(正常老化)，即時回憶測試能記憶的單字就會減少 0.074 個。每天服用多種維他命及礦物質補充劑組別 1 年後，其即時回憶能力較安慰劑組別顯著更佳，推算每天服用多種維他命補充劑 1 年相當於提升了 3.1 年記憶力。

### **多方面著手延緩認知衰退**

認知衰退是自然老化現象，延緩認知衰退需持之以恆，應及早從多方面著手，包括

- 均衡營養：建議同時吸收不同營養素(包括多種維他命及礦物質)，惟現代人飲食難健康均衡，可考慮服用多種維他命及礦物質補充劑
- 體能運動(每星期 150 分鐘中等強度帶氧運動)
- 認知運動(如下棋、閱讀、攝影等興趣、社交活動)
- 控制三高

<sup>3</sup> Baker LD, Manson JE, Rapp SR, Sesso HD, Gaussoin SA, Shumaker SA, Espeland MA. Effects of cocoa extract and a multivitamin on cognitive function: A randomized clinical trial. *Alzheimers Dement*. 2023 Apr;19(4):1308-1319.

<sup>4</sup> Yeung LK, Alschuler DM, Wall M, Luttmann-Gibson H, Copeland T, Hale C, Sloan RP, Sesso HD, Manson JE, Brickman AM. Multivitamin Supplementation Improves Memory in Older Adults: A Randomized Clinical Trial. *Am J Clin Nutr*. 2023 Jul;118(1):273-2

他同時指出，近年不少中年人士出現認知問題會歸咎於腦霧，不肯承認自己出現認知衰退。「我明白大腦老化或認知衰退給人的感覺好像是老人家才會發生的，但其實 40 歲已經開始。逃避無助令問題消失，若積極面對，便可延緩衰退速度。」李醫生說。他建議定時進行認知能力自我篩查，關注家人及朋友是否有認知行為轉變，有需要應立即求醫，作進一步檢查。

-完-

#### 附錄一：攝取不同維他命及礦物質有助促進大腦健康

維他命/礦物質	功用
維他命 A	又稱抗氧化營養素 能消除新陳代謝過程中產生的自由基， 保護腦神經及細胞
維他命 C	
維他命 E	
維他命 B6	維他命 B6 幫助製造神經傳遞物質  維他命 B6，葉酸和 B12 可保護腦神經線及細胞， 亦有助改善記憶力
葉酸 (Folic acid)	
維他命 B12	
鋅 (Zinc)	調節腦細胞間的溝通，不足可引致認知衰退
硒 (Selenium)	保護細胞免受損害及感染