

失智症 高齡化社會必須面對的課題

◎林口長庚神經內科系主治醫師 馮漢中

當父母年紀漸老，你是否會擔心他們患上失智症？你又會擔心自己老來失智嗎？或許家中親人已出現失智初期症狀而不自知；更甚者你已經受到失智症的侵犯和威脅，卻認為自己只是偶爾有些健忘而已？當高齡化的社會來臨，失智症將變成你我都不可忽視的課題。

老年失智症是一個腦神經逐漸退化的疾病。65歲以上正常老人一般得病率約5%，80歲以上則上升到約20%，90歲以上更可達31%。這樣的統計數字，你還會認為家中長輩或自己不太可能得病嗎？本文將告訴你，失智症對於你及親人的威脅。你可以有更好的預防之道，讓失智造成的傷害降至最低。

老年失智症及其致病原因

失智症（dementia），最常指阿茲海默症（Alzheimer's disease），約佔全部失智患者的60%。它是因年紀漸大、中樞神經系統退化所造成的，在65歲以上的老人較常出現。若65歲前出現失智則多為家族性遺傳，特色是年輕就發病，且惡化快。引致失智症的危險因子有很多：年紀大、教育程度低、少動腦筋、肥胖、少運動、飲食不當、維生素B

12或葉酸缺乏，或是有其他疾病如高血壓、糖尿病、憂鬱症、甲狀腺低下，神經性梅毒感染、肝腎功能不佳，或合併其它退化神經退化疾病如巴金森氏症；另外頭部外傷、或特定遺傳基因也會造成失智。

由於醫藥的進步，失智病患由診斷起估算的平均壽命從過去的7~8年已可延長至10~15年以上，且病患及家屬都能獲得較佳之晚年生活品質。可惜的是一般民眾對失智症認識不多，以為老人忘東忘西是自然現象；往往等到家中老人已出現妄想、幻覺或情緒暴躁等精神症狀，令家人不堪其擾才帶來神經內科門診求診，這時病患其實已達到中度或重度失智了。及早診斷及使用藥物可以改善症狀，延緩腦部退化速度，使病患得到較好的晚年生活品質；另一方面也可大大減低照護過程中，親屬所面臨的挫折及壓力。

何時你應該帶父母去看醫師？

當你的父母開始忘東忘西，重複問一樣的問題，或重複錯失已訂定的約會時，便是求助於神經內科醫師的最佳時機了。和其他疾病一樣，及早診斷和治

療，效果愈好。

門診醫師會為他問診，評估有沒有出現記憶力、定向力、判斷力、抽象思考力、語言等障礙。這些改變是和患者本人過去的條件比較，而不僅僅只依賴分數作為依歸。為了確定診斷，除了神經學檢查之外，醫師通常另會安排血液生化檢驗、腦波檢查、影像檢查如電腦斷層或核磁共振攝影。確定診斷後，便會按病患的需要與嚴重程度，投予藥物治療。

目前符合我國衛生局規定的失智症藥物有 Donepezil（愛憶欣）、Rivastigimine（憶思能）、Galantamine（利憶靈）和 Memantine（減擾）。值得注意的是，藥效通常要等到服用 1~2 個月才會慢慢出現，而副作用往往在服藥初期就先產生，主要為胃口不好、噁心、失眠。除了藥物治療以外，配合認知功能訓練及其他治療元素，對病患的臨床症狀會有所幫助。在設備較完善的醫療機構，醫師會安排家屬上照顧課程，讓家屬及病患不僅可以瞭解此疾病相關知識，更知道病患有哪些治療（例如音樂、園藝）可選擇；亦可加入免費家屬支持團體。

失智症可以預防

另外，失智症確實可以透過一些生活型態的改變來預防，以下提供給大家作參考：

一、運動

運動是最有效預防老人失智症的方法。降膽固醇、血糖、血壓，減少腦部血管病變的危機，有效預防腦部神經元退化。游泳、爬山、散步、有氧運動、慢跑、太極拳皆很好。

二、改善思考力活動

腦神經和肌肉一樣，用進廢退。活

到老學到老，或是喜愛學習、閱讀、信仰，社交活躍者，皆有助於延緩腦部退化。

三、培養廣泛興趣

像音樂、園藝、藝術、戶外踏青等均可嘗試。

四、地中海飲食方式

清淡、少油、多抗氧化之蔬果、及橄欖油。

五、控制體重，降血壓、血糖、膽固醇、不抽菸

當我們嘗試以上各種方法，改善大腦循環功能與防止腦神經元退化及病變後，透過醫療團隊和家屬一起努力，我們可以讓失智症的病患擁有更美的歲月。

相關資訊提供

以下提供 3 個和失智病照顧相關的機構，給大家作為日後尋求幫助的參考：

一、長庚醫院失智症中心

網址為 <http://www.cgmh.org.tw/dementiahel/Introduction.html> 提供家屬照顧訓練班、家屬關懷活動、照顧者支持團體。

二、台灣失智症協會

網址為 <http://www.tada2002.org.tw>（唯一代表台灣成為國際失智協會正式會員）。電話是 0800-474-580（「失智時我幫您」）。有線上檢測、各項免費服務、DVD、書籍，國外研究翻譯等。

三、財團法人天主教康泰醫療教育基金會

網址為 <http://www.kungtai.org.tw>。提供家中有確定診斷為失智症患者家屬的各項照護服務及免費雙月刊，請撥 02-23657780 轉 14「林小姐」。