

忘了我是誰

勇敢面對失智症

◎桃園長庚紀念醫院 黃美涓院長

「煩惱已不再記起，怨恨已隨風飄去；世間的名和利都不再有意義，這是多麼幸福的事情。回家的路已不再記起，你的過去已隨風飄去；親愛的我和他都不再有意義，這是多麼讓人傷心……」

這首悠揚動聽的歌曲，娓娓道出了失智者及親友心中的痛。

如何找出失智症

直到三十五年以前，一般民眾及許多醫師都還認為人老了就必然會健忘，這是自然的老化過程，因此把失智症稱為「老人痴呆」。其實，記憶力變差，忘記重要事件的頻率逐漸增加，解決日常事件的能力愈來愈退步，就是失智症侵襲大腦的開始，這不是正常老化現象。隨著病程的進展，不僅心智耗損，身體亦會耗損，嚴重者會失去自我照顧能力，無法辨識家人，甚至大小便失禁，無法進食和活動，最終死亡。

簡短智能評估 (Mini Mental State Examination, MMSE) 是 Folstein 在 1975 年發表，現已成為全球各最廣泛使用的篩檢工具。MMSE 量表操作簡單，通常在 10 分鐘內可以完成，滿分 30 分

。其認知功能障礙根據國內神經科劉秀枝教授的研究，受過教育者以 23/24 分，未受過教育者以 13/14 分為分界點去篩檢出認知功能障礙。有問題者就要轉介到醫院接受臨床失智症評估量表 (Clinical Dementia Rating, CDR) 評估，包括記憶力、定向感、解決問題能力、社區活動能力、居家嗜好與自我照顧六個功能領域，檢測出失智的嚴重程度。失智等級分為：無 (CDR0)、疑似輕微 (CDR0.5)、輕度 (CDR1)、中度 (CDR2)、重度 (CDR3)、深度 (CDR4) 及末期失智症 (CDR5)。

本院復健科利用動作分析，也可以篩檢出早期的失智症患者。即使是輕度失智症老人，在雙重事件同時執行 (dual task)，如在走路時要求他跟著唸 3 位數字 (立刻記憶，immediate memory) 或將 3 位數字倒唸 (工作記憶，working memory)，他就會因顧得了頭就顧不了腳，步行速度、步伐長度及步伐時間均比正常老人明顯變差。上肢運動功能 (使用電子板亮燈點觸反應) 則更明顯，只有 2 位數字順唸或倒唸，輕度失智老人的反應就明顯變差。

國內有近 10 萬名未被診斷出失智症



的老人生活於我們的家庭社區中，並且每年一直增加，實在是廿一世紀不容忽視的大課題。

如何減少失智症

美國肯德基大學曾發表了一項振奮人心的研究，他們長期追蹤天主教聖田修女會的年長修女，許多修女死後都將腦捐出作老化研究之用。其中不少腦部佈滿阿茲海默症受損病理狀況的修女，他們都終其一生並未出現失智症狀。

哥倫比亞大學也發現從事複雜工作的人，不論教育程度高低，罹患阿茲海默症的風險都較低。這表示人在一生中，即使上了年紀，還是要不斷的每日用腦，學習新知。藉由閱讀、上課及每日動動腦，來讓腦接受體操，就可以減少失智症的出現。

加州拉荷雅市沙克生物研究院也公佈另一項重要的研究，發現實驗室每天跑上五公里的小鼠，較其他整日窩在籠子裡的小鼠，其腦中海馬區長出了許多新的神經元。這種現象在人類身上也得到驗證，常做有氧運動者，認知能力在老化的過程中，下降情況比較輕微的。

注重健康飲食、運動、不吸煙，慢性病患者控制高血壓、糖尿病、高血脂等，可以有效地降低腦血管病變，也能降低失智症的發生。

如何面對失智症

由於失智症往往是無聲無息的默默進行，早期發現，早期治療就十分重要。藥物治療，如愛憶欣（Donepezil，即 Aricept）、憶必佳（Memantine），憶思能（Exelon）及 Reminyl 等，已被證明有某種幫助。而非類固醇消炎藥（NSAID）、維他命 E、銀杏等，甚至 Aβ疫苗對阿茲海默氏症的治療，都在多

年性臨床試驗中。

除了頭腦體操、身體運動去維持腦力，感官刺激也是很重要。觸覺、味覺及本體感覺等等的輸入，也是用來維持及促進大腦功能的方法。長庚大學資工系林仲志老師的實驗室，也發展出一套短暫記憶、認知能力、圖形方位、成語涵義、歌曲配對、數字概念的電玩遊戲，兼具娛樂與測試功能，很具趣味性。

失智老人的心智逐漸退化，有時會出現行為異常如遊走、啃肥皂、玩大便、使性子、不認家人，甚至鬧成天下大亂。長期下來，家人及照顧者往往都會心力交瘁，飽受折磨。因此，失智症家屬需要支持學習系統，讓他們等到專業有效的照顧方法。為此，長庚紀念醫院成立失智中心，失智症家屬聯誼會，就是要呼籲家庭社會重視失智症的問題。及早檢視家人是否已出現失智徵兆，才能達到預防保健、早期診斷、早期介入、早期醫療，以減輕家庭、社會的沉苛負擔，不要讓每位失智者都成為“磨人的漫長告別”。

結論

失智症不是一時健忘那麼輕鬆，它會逐漸侵襲患者的心智，造成記憶混亂、情緒異常，讓家人飽受折磨。早期偵療、早期診斷、早期介入、早期醫療是非常重要的。本院十分重視失智症的預防與治療，故成立失智中心，由失智健康檢查、失智門診治療、家屬支持團體等等，盡量維持失智者的功能及尊嚴，並降低失智症對家庭、社會造成的衝擊。對於疾病，我們沒有悲觀的權利，必定要勇敢面對。隨著醫療科技及照護服務的進步，失智症的黑暗期終將過去，曙光出現將是可以期待的。☺

