

何謂輕度認知功能障礙？

◎林口長庚神經內科系失智症科
主治醫師 黃俞華



學歷

長庚大學醫學系

專長

失智症及退化性腦部疾病、
腦中風、一般神經疾病

你 周遭是不是有長輩常忘記某些事情、很熟的人名記不起來，忘記關瓦斯、忘記帶鑰匙、忘記鎖門，找不到手機、常常愛問今天是幾月幾號？有時早上吃過什麼一下子就記不得了，或是執行需要高階認知功能之活動，如做決定、處理財務上出現退化現象。

認知障礙症

人類大腦的功能非常複雜，所謂認知功能的定義包括語言、記憶、情感、人格、知覺感受、抽象判斷、數理計算以及表達事物的能力等。根據精神疾病診斷準則失智症需要先排除譫妄情境或是另一精神疾病（例如重鬱症、思覺失調症）之後，若患者有一項或多項認知範疇顯著降低，包括複雜注意力、執行功能、學習、記憶、語言、知覺、動作、或社交認知的認知力表現，且認知缺損干擾日常活動獨立進行，即

可診斷為失智症。

● 輕度認知功能障礙

「輕度認知功能障礙」指的是滿65歲以上老人持續性的記憶受損，跟相同教育程度與年齡相仿的人比較，有記憶力的減退現象，可能是失智的前驅期。在輕度認知障礙這個階段，老人一般生活沒有問題，但複雜的日常生活功能可能減退；且排除腦中風、巴金森氏症、藥、酒癮、嚴重失眠或其他疾病及藥物等足以影響知能的其他原因，以及症狀未達失智症診斷標準等多個條件即可稱為輕度認知障礙。但流行病學研究中顯示，在社區篩檢出的輕度認知功能障礙患者，約有33%在5年內會發展成失智症，且輕度認知障礙的患者每年約有10~15%會發展成失智，而一般同年齡群只有1~2%會如此，因此輕度認知障礙可說是失智症的高危險群。

● 遺忘性輕度認知功能障礙與非遺忘性輕度認知功能障礙

輕度認知功能障礙，主要可分為遺忘性輕度認知功能障礙與非遺忘性輕度認知功能障礙兩大類：

一、遺忘性輕度認知功能障礙

主要障礙為記憶力下降。被認為將來極有機會變成阿茲海默症。目前輕度認知功能障礙診斷標準中，已建議將臨床上有遺忘性輕度認知功能障礙且合併有阿茲海默症生物標記的患者，診斷為因阿茲海默症導致的輕度認知功能障

礙，更強調這可能就是極早期阿茲海默症。

二、非遺忘性輕度認知功能障礙

其餘類型障礙，如語言障礙、注意力缺失、視覺空間技巧退化或是多項認知功能變差等，將來可能轉變為額顳葉失智症或血管性失智症。

● 輕度認知功能障礙與失智症的差異

再次強調輕度認知功能障礙與失智症最大之差異在於，輕度認知功能障礙不會影響到個案的日常生活功能。且輕度認知功能障礙需考慮是否因焦慮、憂鬱、睡眠障礙、維他命B₁₂或葉酸缺乏、藥物副作用、身體其他疾病或腦部其他病變所引起。有些疾病經過治療後，輕度認知功能障礙會消失而回復正常。

● 預防失智症的方式

目前最有效預防失智症發生，減緩輕度認知功能障礙的方式，就是透過日常生活行為與習慣的改變來達到目的。養成良好的生活習慣和健康飲食、多攝取新鮮蔬果，改善睡眠，在生活中增加許多心智提升的活動，多用腦思考和閱讀，避免抽菸、過度喝酒和藥物濫用，及早治療高血壓、心臟病、糖尿病、中風等慢性病，避免腦部外傷。平時保持心情開朗，不要壓抑情緒或過度憂鬱。定期到醫院追蹤檢測，一旦發現問題可以接受適當治療以延緩病情。⊕