

文／李寧遠 輔仁大學食品營養學系教授·前校長

# 長壽病之一 老人失智症

站在預防角度，應設法降低腦的系統老化程度，不使英年或中老年時就得失智症。

今年2月下旬，家父(95歲)因起身取物時不甚跌跤，摔斷了左大腿股骨頸，經中國醫藥大學骨科主任許弘昌教授開刀，非常順利。正慶幸他逃過一劫，但卻發現他有近期記憶不佳、年代弄錯、但遠期記憶很好的現象，甚至告訴我們許多未曾聽聞過年輕時候與母親的戀愛史。最近一次又發現，有某些親人名字會不記得，甚至名字錯置，有張冠李戴的現象，讓家人甚為驚訝與懊惱。經查相關書籍知道，這應該是失智症之初期相關症狀，在此願將所獲資訊與各位分享。

## 認識失智症

經查相關資料，所謂失智症(dementia)主要為：(一)退化的阿茲海默症(Alzheimer's disease)，俗稱為老年失智症，也就是美國前總統雷根晚年所患的病。(二)血管性失智症：屬多次中風後，因腦組織缺損而造成的失智症。但有時只要一次中風，如果剛好在記憶相關之

大腦部位，如視丘，也可能造成血管性之失智症。根據新流行病學研究，65歲的人有5%患失智症，85歲以上有20%，而百歲以上的人就可高達89%。人類壽命愈來愈延長，得失智症的機會也愈來愈多。90歲以後，若大多數人都成了失智的老人，對社會而言將是一個多麼嚴重的問題。

如果那是百歲老人生命終點必經之途，倒也可以坦然接受。站在預防角度，應設法降低腦的系統老化程度，不使英年或中老年時就得失智症。如能早期發現輕度失智症徵狀，可以及早就醫，及早診斷，藉藥物與醫療補助方式來減輕徵狀，則是莫大公德。

## 如何治療

失智症治療的專家主要屬於神經內科醫師，其內容包括問診治療、神經檢查、神經心理師晤談及智能篩檢測驗，檢查項目包括注意力、專心、定向力、近期記憶、長期記憶、語言架構能力、抽象思考及判斷思緒流暢力等。



中老年人平日也可藉由這些指標，檢查是否在某些方面也有程度上的退化現象。我們平時若多了解一些「阿茲海默症」，日後即可減緩或延後老年時遭遇的困擾。

## 預防之道

依據榮總神經內科醫師劉秀枝教授所提的

老伴、老友、老同學共處，可帶來豐富的回憶與共同的話題

預防之道，並稍加整理詮釋，說明如後：

- (1) 遺傳因素：無從選擇亦無法預防，但可早點有警覺，看自己無無早期得病之危險。
- (2) 每天服用抗氧化物，包括維生素E、C、其他抗氧化物營養補充劑，如β-胡蘿蔔素及茄紅素；或從天然蔬果類攝取，其目的在防止過氧化物產生，終止自由基對神經系統之破壞，亦可修補損壞之細胞與DNA。
- (3) 平日多用腦筋、多刺激神經細胞的活力、多讀書、多學習、溫故知新、多接近新舊朋友及多做腦力激盪，從事具思想性的腦力活動。因此國內外流行病學研究均明確顯示，低教育程度者失智症之流行率較高，台灣之調查為不受教育者為受教育者之3倍。可知老人再讀書或參加社區大學，不只是快樂之源，也是預防老人痴呆之道。
- (4) 小時候的營養很重要：因為人腦在出生前之基因已決定了，出生之後，腦細胞成長至20歲達一高峰。神經細胞成長，神經細胞的樹突及突觸的连接，也需靠良好的營養補充。如果幼年營養不夠好，腦細胞成熟也亦較緩，較易得阿茲海默症。為人父母親者如把小孩養的「頭好壯壯」，也許老來即較不會得到阿茲海默症了。
- (5) 多運動：可以減少腦中風的發生，降低死亡率，亦可預防腦細胞之退化，血管自然通

暢。

- (6) 預防腦中風：平日注意飲食，採低鹽飲食、預防肥胖，即可減少高血壓的發生，達到預防腦中風之目的。做好預防高血壓，可避免阿茲海默症提早出現。
- (7) 維持良好人際關係：老伴、老友、老同學可帶來豐富的回憶與共同之話題，可使腦細胞及神經傳導通暢，建立良好之人際關係，友情經常維繫，可帶給自己甜美回憶，老年生活才不至陷於寂寞，抑鬱寡歡。
- (8) 停經婦女可考慮適量補充雌激素：雌激素之補充對於防止骨質疏鬆症(預防手腕骨、髖骨骨折)、降低冠狀動脈、心臟病效果較為明確。流行病學及實驗室證據顯示，服用雌激素有延緩老人癡呆症之可能，當然缺點也陸續被提出。因此，停經婦女應諮詢婦產科醫師與家庭醫師，然後經利弊分析，提出適當之建議，包括是否採用荷爾蒙療法。

總之，現在醫藥進步，以前會致命的疾病，現在都可控制，但有些退化性或稱自然老化的疾病卻一一浮現，如老人失智症就是一個例子，這也是我們進入高齡化社會必須面對的問題，應及早關心。

◎

## 豐年叢書 健康養生系列

### 頤養集(1) 200元

全書41篇5個主題：

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生—慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等11篇



### 頤養集(2) 200元

內容介紹：長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構等。



(1)(2)集  
合買350元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥：00059300財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)  
電話：02-23628148分機30 傳真：02-83695591