

預防阿茲海默症

文／王鳳英 新竹教育大學副教授

醫學證實，良好的生活習慣、積極果決的個性、習慣思考和不拘泥於固定的行為模式，可以延緩或防止阿滋海默症臨床症狀的發生。

隨 高齡社會來臨，阿茲海默症(Alzheimer's disease)可能因而暴增。艾滋海默症又稱為老人癡呆症，好發在成年人身上。記憶衰退、健忘，缺乏創造力、進取心，並喪失對原有事物的興趣與工作衝勁，這可能是阿滋海默症或是其他疾病的徵兆。

嚴重者會語無倫次、不可理喻、明顯的智能退化、表情冷漠、肌肉僵硬、憔悴不堪、大小便失禁、容易感染等老化與癡呆的發生。有關記憶衰退問題的人應及早看醫師，尋求醫治改善記憶功能。

關於人類老年失智症的記錄，最早由德國的心理學家兼病理學家亞羅士·阿茲海默於西元1906年解剖報告，發現這種特殊的快速智力退化疾病的腦中病理變化，一般在50歲左右，腦機能便提早開始快速衰退，在數年內就造成日常生活及社會能力的嚴重障礙，最早期誤名為「早老性癡呆症」。

造成阿茲海默症原因仍未能確定，目前已知可能形成原因為：

(1) 遺傳基因，大約10%的病人，屬於所謂的「家族性阿茲海默氏症」，這是以顯性遺傳方式傳遞的疾病，幾乎有半數以上家族成員會得病。危險遺傳因子如載脂蛋白E及巨球蛋白基因，會增加個體患病的機率。

(2) 乙型類澱粉質(β -amyloid)不正常累積，會造成腦細胞受到毒害，因而造成細胞的提前死亡。

(3) 大腦皮質糾纏大量的神經纖維和老化的斑塊，使得腦不規則的萎縮，使得腦神經細胞明顯減少與喪失，腦的重量變輕。

(4) 乙醯膽鹼量大量減少，乙醯膽鹼酯解酵素，參與乙醯膽鹼的分解破壞。

(5) 類胱胺酸(homocysteine)濃度明顯地高於一般人，但血中葉酸和維他命B₁₂濃度較一般人低。

飲食方面預防的方法如下：

1. 常吃魚及魚油。可獲得多元不飽和脂肪酸中的DHA，其對腦細胞功能的維持很重要。深海魚中富含DHA及omega-3多元不飽和脂肪酸，可預防腦部智能的衰退。

2. 避免攝取飽和脂肪及反式脂肪酸。飽和脂肪會促進腦部澱粉樣蛋白的形成，反式脂肪酸會增加罹患阿滋海默症的風險，因此應該減少攝取。

3. 增加鈣質的攝取。足量的鈣質能穩定情緒、改善焦慮煩躁，舒解神經，睡前喝杯溫牛奶有助睡眠，有益於腦的休息。

4. 增加維生素B群的攝取。葉酸、維生素B₁、B₂、B₆、B₁₂等營養素，可避免血中同半胱氨酸過高，降低心血管疾病、中風、失智的風險。

5. 增加攝取抗氧化物。維生素A、C、E是良好的抗氧化物，有助於自由基排除，預防血管硬化的作用。多吃木瓜、西瓜、芭樂、奇異果、葡萄柚、花椰菜、柳橙、橘子等水果。

6. 攝取腦磷脂(磷脂絲胺酸)。大豆和蛋黃都是富含腦磷脂和卵磷脂中的磷脂絲胺酸(phosphatidylserine)可增加學習能力，有助於增加腦細胞膜的流動性及腦細胞葡萄糖的濃度，能強化細胞膜對抗自由基的破壞，降低細胞老化。

7. 避免刺激性物質，如酒精、咖啡因及抽菸等。酒精會影響腦部神經傳導物質，長期且過量的酒精易使腦細胞死亡，而使記憶與智能退化。

生活上應多運動、多動腦、充足的睡眠，可以幫助記憶，免於記憶衰退。運動促進血液循環，強化心臟功能，促進神經與心智健康，達到健全大腦記憶的功能。安排休閒活動，可以保持良好的智能。

2007年10月報告指出，經過12年176位阿茲海默症病人的追蹤調查，發現個性自律嚴謹、有組織的人比較不會得阿茲海默症，個性果決的人會促進神經與神經之間的連結，心智也比較不會退化。個性謹慎自律的人，可以減少約89%罹患阿茲海默症的危險因子。有責任感的人可以減少54%的危險因子。

良好的行為模式包括：努力工作、克盡職守、達成目標、積極表現、保持整潔、步伐輕快、準時完成工作、有責任感、不抽菸喝酒、積極參與社交活動等。

