

預防老年失智症

家中長輩若是有人罹患嚴重（極重度）的老年失智症，無可諱言是家屬成員，特別是照顧者最大的夢魘與不幸。

老年失智症是漸進式，多層次的認知缺陷，發病初期可能只是輕微的忘記，包括一時的記憶力消失、東西找不到、或放錯地方、說話前後不連貫且會重覆某些字眼或動作。

不過隨著時間的消逝，患者的記憶力逐漸減退，情形愈來愈嚴重，在判斷能力、抽象思考、計算能力上，均會產生障礙，白天走出家門會迷路，夜晚會像夢遊般四處遊走，個性也會改變，人格上當然也會改變。

明明是脾氣很溫和的人，會變得愛發脾氣，甚且大聲咆哮，變得喜怒無常，當中還會有一半病患具有精神異常的行為，如尖叫、妄想、幻覺、焦慮、躁動、夢遊、失眠或睡眠障礙、憂鬱及易怒，甚至有暴力、攻擊等異常動作與行為；造成家屬成員，尤其是負責照顧者無限的困擾與痛苦。

雖然適來醫學有大幅度的進步，然而迄今為止，醫界對老年失智症患者的治療，依然表示藥物只能延緩惡化，無法加以根治。



本文特別從預防的角度著手，所謂“預防勝於治療”的觀念，來遠離老年失智症的纏身。

老年失智症可否加以預防？答案是肯定的。預防老年失智症最好從50歲開始，要有恆心與毅力，從平時的生活、飲食方面及適當地攝食有幫助提升大腦記憶力、集中力及學習力的保健食品來著手。

一、從生活方面著手

大腦和身體一樣，都是「用進廢退」，所以提

人性化醫學

醫師的選擇

官愈大的人，學問愈大？其實並不盡然。李白與蘇軾的官位微不足道，可是他們卻是唐代與宋代最偉大的詩人。同樣地，這點也可以在醫師身上發現。

雖然院內住院醫師職位低微，不過他們已經領有執照，有接受專科醫師的訓練，也會成為優秀的主治醫師或大師；在資深醫師的指導下，從事醫療行為，經驗就累積起來了。主治醫師則是經過住院醫師訓練，再通過專科醫師的考試，而為成熟的醫師。


可是醫師成熟與否不能只以專科醫師考試來決定，所以醫師年紀愈大，就愈成熟，不過同時也要考慮到年紀愈大時，是不是有繼續進修及年老力衰的問題。

專業醫師可能在研究上下功夫，做很多的研發，醫

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

術日益精進，也可能一輩子沒有擔任過行政職位。這些行政職位對於醫術好、研發強、對病人有人文想法的醫師，是毫無興趣的。

官位再大，只是浪費更多的時間在行政工作上；官位再大，只是使得問診及研究的時間減少；官位再大，並不能使自己在處理病人事務上有所精進；官位再大，並不能使醫師在人類歷史的洪流中，成為一個研究、開發，進而樹立里程碑的人。

一個人文的醫師、一個成熟而致力於照顧病人的醫師，常無心爭取行政職位。因此，先進國家選擇醫師常有些客觀的數據根據，而非以官大代表學問大。

議即使是從職場退休下來的銀髮族，請你不要鬆懈下來，要一如往常多多動腦筋，從事磨練心智的工作，持續積極的參與益智、體能、藝術、社交、電腦網路；甚或與老朋友旅遊、下圍棋、打橋牌、玩麻將…等等休閒活動。

擺脫單調的生活方式，主動創造新奇的經驗。根據心理醫生發表在「心理醫學期刊」的報導：「平時若喜歡動腦筋，從事磨練心智的活動，往後發生老年失智症的風險，將可減少泰半。」

二、從日常飲食著手

首先要有足夠的營養來幫助大腦的運作，其次要遵行「三低二高」的飲食設計，三低是指低油、低糖、低鹽；二高是指高纖、高鈣。儘可能避免。「五高」：高血壓、高血糖、高血脂、高尿酸、高體重的纏身，引起慢性疾病的衝擊，危害身體健康及傷害心智的退化。

另一方面平時要多攝取足夠幫助大腦的營養素，包括葡萄糖、維他命、鐵質、卵磷脂…，含有這些大腦的營養素很容易從平常的食物中取得，如米、麥、胚芽、植物油、豆類及其製品、紅肉及乳製品（含豐富的鐵質）。

蔬果中含高纖的蘆筍，另含有預防先天性神經管缺陷的重要成分；堅果富含維生素E，有助於預防老年失智症；火龍果含有一般植物少有的植物性白蛋白、花青素及水溶性高纖，有降低血壓及提高對腦細胞變性的預防，也可以活絡腦神經細胞，具有抗氧化、抗自由基的功能，價格又便宜；故特別推薦食用。（唯女性體質虛冷者，不宜吃太多）。

倫敦大學英皇學院的醫學研究所發現西蘭花（花椰菜的一種）、薯仔（小馬鈴薯）、橙、小葡萄和蘋果，這些蔬果含有增強記憶力，避免罹患老年失智症的成分，經研究有抑制及延緩發病的功能。

三、某些膳食補充品（保健食品）

假如你覺得記憶力、集中力與學習力有退化的情形，無妨徵詢你的醫生，請他推薦相關提升記憶力的膳食補充品。

補腦、健腦及增強記憶力的膳食補充品：

1. 維他命類：維他命B₁、B₂及葉酸等之維他命製劑。
2. 礦物質類：含鐵質、鋅、硼之礦物質製劑。
3. 含DHA製劑：DHA為大腦心智功能不可或缺的Omega-3脂肪酸。
4. 卵磷脂：滋補腦組織，增強記憶力與集中力。
5. 銀杏葉萃取物：大大提高腦機能，增強記憶力。
6. 磷脂酰絲氨酸(PS)：僅次於銀杏葉萃取物之補腦成分。
7. 乙醯-L-肉鹼(ALC)：防止腦退化與神經細胞損害，降低失智。
8. 菸鹼硫酸胺腺二核苷酸(NADH)：增加腦之活力，減輕癡呆。
9. 米胚芽Gamma-氨基丁酸(GABA)：促進腦中血液流通及腦細胞功能。
10. 藍綠藻：含豐富的神經肽前驅物，是卓越的補腦食品。
11. 法國海岸松樹皮萃取物(Pycnogenol)：預防老年失智症。
12. 紅景天：促進腦髓質發育，增強腦功能。
13. 紅麴加山藥：雙向調節血脂，減少導致老年失智症。
14. 神經滋養物質(PPLs)：能滲透神經細胞分化，促進神經纖維的增生，提升大腦記憶力與學習力。

以上這幾種膳食補充品，咸對提高大腦記憶力，集中力與學習力都有莫大的幫助，然而必須徵詢醫生後，再攝食之。

二月特價書籍

有效期間：98年2月16日至98年3月16日

1 設施園藝技術

定價：800元
優待價：640元



2 精緻農業實用技術

定價：450元 優待價：360元



3 台灣的野生蘭

定價：340元
優待價：270元



豐年叢書 內容豐富實用

敬請讀者訂購 利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30