

# 從瞭解自己的頭腦到活出 健康的人生：對腦失智及 失憶的認識

余昌恩博士 華盛頓大學老年醫學副教授

# 失智症 (Dementia)

## 甚麼是失智症？

- a. 失智症是因為各種特殊疾病造成腦受損，而出現的症候群。失智症患者可能有以下的困難：
  - i. 記憶
  - ii. 思考
  - iii. 專注
  
- b. 根據傳統的診斷，有三種主要形式的失智症：
  - i. 阿茲海默氏症 (Alzheimer's Disease, AD) - 50- 60 %
  - ii. 血管性失智症 (Vascular Dementia, VD) - 20- 35 %
  - iii. 混和性失智症 (Mixed Dementia) - 30- 50 %
  
- C. 失智症隨著年齡的增長而增加(特別是阿茲海默氏症和血管性失智症)
  - i. 65- 74 歲 - 2.5 %
  - ii. 75- 84 歲 - 15 %
  - iii. 85- 94 歲 - 25 %

# 血管性失智症

## (Vascular Dementia, VD)

- a. 血管性失智症是因為腦缺血造成的問題。
- b. 造成原因:
  - i. 高血壓
  - ii. 高膽固醇
  - iii. 心臟疾病
  - iv. 糖尿病
- c. 症狀:
  - i. 無法專注和溝通
  - ii. 沮喪和情緒低落
  - iii. 腦梗塞的症狀，例如身體軟弱或肢體偏癱
  - iv. 記憶的問題(雖然這可能不是第一個症狀)
  - v. 階梯式走下坡的病情進展，病情維持穩定後，突然惡化

# 血管性失智症的預防

(Prevention of Vascular Dementia, VD)

- i. 維持健康的血壓
- ii. 維持膽固醇穩定。健康低脂肪飲食和降低膽固醇的藥物
- iii. 預防或控制糖尿病。透過飲食和運動，避免糖尿病發生。控制血糖值。
- iv. 戒菸。抽菸傷害血管。
- v. 體能運動。增加到腦部的血流，快速地除去腦部的代謝廢物。心血管運動 (心跳速度增加到基本數的兩倍，一周兩到三次，一次15分鐘。) 有特別的好處(機制可能類似於利用血壓沖洗清除血管壁上的廢物)

# 阿茲海默氏症

## (Alzheimer's Disease, AD)

- a. 從電影 “ Still Alice, 2015 ” 到認識阿茲海默氏症
  - i. 早期發作或晚期發作，以60-65歲做分界
  - ii. 三種基因的存在，造成早期發作的阿茲海默氏症：APP, PSEN2 and PSEN1 (Alice)。
  - iii. 大多數的阿茲海默氏症是晚期發作，最可能的原因是基因+ 環境+ 生活形式
  
- b. 阿茲海默氏症是破壞腦細胞的漸進性腦病變，漸漸破壞一個人的
  - i. 記憶
  - ii. 學習能力
  - iii. 理解
  - iv. 判斷
  - v. 溝通
  - vi. 執行日常活動的能力

# 阿茲海默氏症

## (Alzheimer's Disease, AD)

### c. 病情進展:

阿茲海默氏症的進展速度大不相同，病期可能三到二十年。腦部控制記憶和思考的部位先受到影響。隨著病情惡化，其他部位腦細胞的死亡，最後，病人需要完全的照顧。

### d. 危險因素:

- i. 高年齡
- ii. 性別 (女性多於男性)
- iii. 家族史 (第一代家人)
- iv. 過去腦外傷
- v. 基因APOE4 (我自己的研究)
- vi. 低教育
- vii. 結合的賀爾蒙治療 (雌激素 estrogen + 黃體激素 progesterone)
- viii. 環境因素

# 阿茲海默氏症常見警訊

(Common Warning Signs of AD)

- i. 重複問同樣的問題。
- ii. 重複同樣的故事，完全一樣用字，一遍又一遍。
- iii. 過去能做的簡單常規事情，如：煮東西、簡單修補或玩牌，現在忘記如何做。
- iv. 失去付帳單、寫支票的能力。
- v. 忘記周遭的環境而迷路，或找不著家裡的東西
- vi. 忽略要洗澡，或穿同一件衣服不換洗，堅持自己已經洗過澡或衣服還是乾淨的
- vii. 依賴別人，如伴侶做決定或回答問題，這些他們在過去都是自己處理的

# 阿茲海默氏症和正常老化記憶改變的差異

(AD vs. Normal Aging Memory Changes)

## 阿茲海默氏症

忘記整個的經歷

很少後來會想起來

漸漸無法遵照寫的或說的指示

漸漸無法使用備忘錄

漸漸無法照顧自己

## 正常老化

忘記部分的經歷

通常後來會想起來

通常能遵從指示

通常可以使用備忘錄

通常可以照顧自己



# 阿茲海默氏症的早期診斷和治療

## (Early Diagnosis and Treatment of AD)

### 早期診斷

- a. 神經影像
- b. 知覺受損的偵測

### 治療

- a. 目前無法治癒
- b. 藥物有助改善病患症狀
- c. 非藥物治療幫助病患適應疾病造成的功能限制。也可以幫助照顧者處理病患有時出現的古怪或困難行為

# 我如何知道自己有阿茲海默氏症？

(How Do I Know I Have AD?)

- ▶ 如果你認為自己或你的家人有阿茲海默氏症徵象，看醫生才能確診。醫生開始是體檢和測試心智狀況，包括記憶力、說話能力、問題解決的能力、思考力，和情緒變化。



## 結論：

減少阿茲海默氏症的危險因素，日常生活可做下列的事情：

- a. 身體的運動
- b. 飲食的均衡
- c. 認知的灌輸