

# 老年失智症 尚無藥根治 僅5%為遺傳

## 發病前30~40年開始腦病變：類澱粉蛋白斑塊

### 沈積在大腦皮質與海馬迴，損傷神經元

#### 中年以前 多動腦存腦本 閱讀書報最有效

#### 煩惱、焦慮、憂鬱、壓力，反使海馬迴萎縮，記憶力減退…

前二週提及銀杏葉在歐洲被用治老年失智症，本週續論導致老年失智症的可能的致病因素；下週再論3種已證實可以預防老年失智的中藥：天麻、何首烏和紅麴。

造成失智症的疾病很多，以退化性失智症最多，佔50~60%，並以阿茲海默症為主，故阿茲海默症也俗稱「老年失智症」，估計全球有2,500萬名失智病患，台灣已超過14萬失智症人口，其中僅5%源自遺傳，絕大部份是「散在性」，也就是說任何人都可能得到。故預防失智症需避開危險因子，一般來說，年齡大的女性、教育程度低、有家族史、有血脂蛋白第四型基因、中年高血壓、糖尿病及老年憂鬱症者均屬高危險群。隨著人口老化，其發病率將更有增無減。

前台北榮總神經內科主任劉秀枝表示，失智症主要是類澱粉樣蛋白在大腦皮質與海馬迴中過度分泌而大量沈積，造成神經元損傷，產生老人斑塊和神經纏結，引發阿茲海默症。

這種腦病變在發病前30~40年前即開始。換言之，80歲發生失智症的人，其實40歲時腦中已慢慢出現病變。目前沒有任何藥物能根治，西藥療效僅3~5%。故最好的預防方法，就是在中年以前就開始「多動腦」，以「存腦本」，待中老年發病後再動腦，就來不及了。

此外，大腦神經傳導物質乙醯膽鹼，活性增加亦會使類澱粉樣蛋白加速沈積形成斑塊；故降低乙醯膽鹼酶的活性，即可減緩阿茲海默的症狀但很多人錯把「煩腦」當「動腦」，尤其忙碌的上班族，每天忙於公事，覺得自己「用腦過度

」。其實真正的用腦不會「過度」，只會越用越靈光。若用腦讓你覺得痛苦、焦慮、有壓力，反而會使大腦的海馬迴萎縮，讓人無法專心，甚至記憶衰退。

台大醫院神經科醫師邱銘章指出，在尚未被診斷為失智症前，有些人已開始出現記憶力減退等輕度認知功能缺損；若合併糖尿病、高血壓、中風等危險因子，加上承受壓力、憂鬱、焦慮，不喜歡社交活動，老在家當宅男、宅女，1年內有10%會變成失智症。若能多動腦、多參加益智活動，認知功能仍有逆轉改善的機會。

「多動腦」的方法很多，以閱讀雜誌、書報最有效。打牌、打麻將、拼字遊戲、填數獨、造訪親友、看電視、聽收音機等休閒活動都是「儲存腦本」不錯的選擇。

另外運動也能活化大腦，降低腦中類澱粉含量，美國曾對5,900多位女性進行追蹤調查，發現運動量高的人，比平常少運動的人，智能衰退比率小34%。另有研究發現，每週至少走路1.5小時的人，智能減退比每週走路少於40分者少很多。

預防阿茲海默症7步驟

步驟	實際做法
注意飲食	避免高油、高熱量，採清淡、多蔬果的健康飲食。
注意體重	避免過胖：腰圍越大，罹患失智症的機率越高。
多動腦	經常閱讀，玩拼字遊戲，填數獨。
注意健康	避免出現高血壓、高血脂、高血糖等問題。
多參與社交活動	造訪親友，心情開朗較不會失智。
保護頭部	避免腦部受到撞擊等傷害。
養成良好的嗜好	不菸少酒，養成運動及進行有益的休閒活動。

(97. 7/18：摘錄、整理自 97. 5/5、6/16《中國時報·A9、A5》)