

# 挽救消失的記憶

黃淑惠

在樓下大廳遇到住在樓上的張奶奶，看她一副東張西望的樣子，腦袋瞬間閃過『又忘記鑰匙放哪了？』隨口問了：『阿姨，又忘記鑰匙了？』，張奶奶不好意思的回答：『對啊！老是一出門就忘記鑰匙塞哪兒了？』『對了，你可不可以借我你們家的鑰匙來開開看？』『蛤！不行啦！我們家跟你們家又不一樣鑰匙，不能開啦！』『沒關係啦！都是鑰匙啊！可以開啦！』有沒有發覺張奶奶的思路不太一樣？沒錯，張奶奶正是一位失智症患者，從最早常常拜託我幫忙看她是否有關門關電燈，到常常找不到鑰匙，最近則是搭了電梯忘記要到幾樓，常看她電梯搭上搭下就是找不到家，所幸左右鄰居也都知道她的狀況，會幫忙帶她回家。只是，感覺張奶奶的記憶力真的在逐漸消失中！



網路圖片

## 什麼是「失智症」？

失智症是一種腦部疾病，因為後天器質性疾病或進行性退化，造成腦部細胞功能逐漸喪失，常發生在 65 歲以上，當然也有早發性的。一般而言女性比男性罹患多，依據內政部統計資料，台灣 104 年失智人口約有 25 萬人，佔總人口 1.07%，若以年齡層盛行率來看，目前台灣 65 歲以上老人每 12 人中有一位失智者，80 歲以上老年人每 5 人即有 1 人失智。隨著國民平均餘命的增加，台灣罹患失智症的機率只有越來越高，因此如何預防與介入治療將是長期照護中的一大課題。

失智與正常老化是不一樣的（參見下表），失智症的病程是漸進式的，初期可能是短期記憶力差，長期記憶還在，但漸漸會失去正常的認知功能、思考力、學習力和判斷力，甚至會出現個性情緒改變、幻覺妄想等症狀，到最後連日常生活都無法自理，這



是一種慢性病也是一個需要受到照護的疾病。

網路圖片

表 1：失智症與正常老化的區別

老化	可能突然忘記某事，但事後會想起來。 若做記憶測試，可能會無法完全記住測試中的物品。
失智	對於自己說過的話、做過的事，完全忘記。 無法記住記憶測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試。

資料來源：邱銘章、湯麗玉，失智症照護指南，2009，原水文化

## 失智症種類

一般失智症可分兩大類——退化性失智和血管性失智，當然還有其他類型，但以此兩種居多，有時也會兩種並存。

### 1. 退化性失智

包括阿茲海默症、額顳葉型失智和路易氏體失智，又以阿茲海默症最常見，主要是發現β類澱粉沉積在大腦海馬迴的部位，造成周圍神經纖維受損，影響正常訊息傳遞，因此無法記憶，會有漸進式智力退化、語言障礙等現象，連帶工作、社交都出現問題。研究發現，遺傳、自體免疫性疾病，鋁或汞中毒，某些營養素缺乏（如維生素 A，E，B12，鋅，硒等）都可能是造成阿茲海默症的原因。如能盡早避開危險因素將能更有效防範罹病。

### 2. 血管性失智

當腦血管硬化、腦中風或腦血管病變，導致腦部血液循環不良、腦細胞因無法獲得足夠氧氣與營養而造成智力逐漸減退時，就被歸為血管性失智。這是造成失智症的第二大原因，臨床症狀除了認知功能退步外，還會伴隨動作緩慢、反應遲鈍、情緒變化易憂鬱和步履障礙

等症狀。

## 預防失智症上身

其實失智症是可預防的，先了解會危害腦部的因素並遠離他們，並同時進行各種保護腦部的活動就可以達到預防失智症的目的。

### 1. 避免危害腦部的因子

#### ① 肥胖

特別是中年肥胖，研究指出當 BMI 上升到 25-30 時，罹患失智症機率為正常者 2 倍，當 BMI>30 時，罹患率增為 3 倍。所以必需避免肥胖控制體重，自然遠離失智。

#### ② 三高（高血壓、高血脂、高血糖）

當高血壓卻沒有適當控制，則發生失智症的機會將上升 5 倍。無論是血糖、血脂都會影響腦部血流，只要避免三高出現，確保腦部血流運行無礙自然可以降低失智風險。

#### ③ 頭部外傷

嚴重頭部受傷是罹患失智症的危險因子之一，罹患率將會比正常人高 4 倍。

#### ④ 抽煙、酗酒

抽煙、酗酒皆是造成身體提早老化的因子，不單是皮膚外貌，腦部也不可避免的會早衰，罹患失智症機率相對增加，因此戒煙戒酒可有效預防失智。

#### ⑤ 憂鬱

研究發現憂鬱症患者以後發生失智現象是正常者 2 倍高風險，因此及早注意情緒變化，適當介入憂鬱症的治療對預防失智也是有益處。

⑥ 鋁、汞堆積

曾在阿茲海默症者腦中發現有大量的鋁或汞堆積，因而聯想到這些重金屬的攝取與失智症的發生似有關連性，建議減少鋁鍋的使用並注意環境中重金屬的殘留以降低失智風險。

⑦ 維生素 B12、B6 和葉酸缺乏

有報告指出阿茲海默症者體內有較低維生素 B12、B6 和葉酸濃度，因為 B12 或葉酸缺乏時會造成神經細胞損傷也會引起智力退化，故應避免飲食中維生素 B 群攝取不足。

2. 增加腦部的保護因子

① 多從事動腦活動

從事刺激大腦功能的活動或創造性活動都可以讓腦部維持運作狀態，相對減少退化機率。

② 持續不停的學習

無論年紀多大，如果一直處在學習狀態即使是學習簡單操作如插花、園藝、勞作都可使腦細胞間維持有效的鍵結、神經傳導與記憶儲存，可以減緩失智的發生。

③ 有規律的運動生活

每週有規律的運動 2 次以上，不僅可以促進血循、提高新陳代謝，對腦部

也有保護作用，可有效降低風險近 6 成



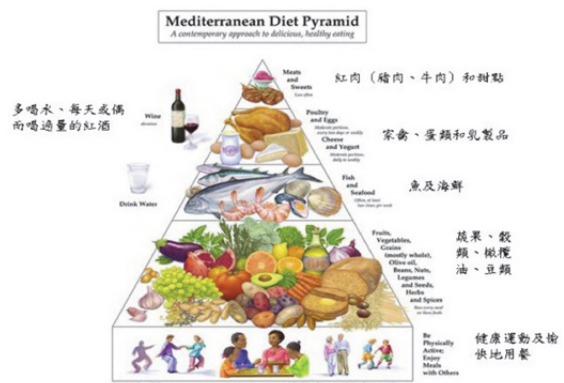
取自網路圖片

④ 多參與社交活動

孤獨、沒有社交與良好人際關係的人罹患失智症風險是正常人的 2 倍，相反的積極參與社會活動則可以有效下降 4 成風險，也可有效維持認知功能。

⑤ 地中海式飲食

地中海式飲食金字塔圖示



取自網路圖片

以往認知地中海式飲食可以降低血脂、保護心血管和防癌，殊不知地中海式的飲食也可以有效降低阿茲海默症的發生近 7 成，鼓勵中老年飲食盡量往地中海式飲食修正以預防失智症的發生。

### 預防失智的飲食處方

無論是阿茲海默症或是血管性失智，其發生大都與患者長期處在發炎狀態，氧化壓力過高、自由基產生過多攻擊腦部血管或組織導致功能減退有關。採取地中海式飲食可以有效降低發炎狀態，幫助清除自由基並促進腦部血液循環，對於預防失智症的發生是有益處的。一般地中海式飲食的特性是全穀類、大量色彩繽紛的蔬果、橄欖油（單元不飽和脂肪酸）、堅果、吃魚但少動物性油脂和肉。因此我們建議為預防失智症，不妨飲食上做以下修正



取自網路圖片

1. 以全穀雜糧為主食，且減少精製澱粉（白米、白麵、白麵包），精製糖（砂糖、冰糖、糖漿）的攝取。因為全穀類提供豐富的維生素B群（B1、B2、菸鹼酸）和膳食纖維可以促進正常神經傳導、血液循環降低血管性失智症發生。
2. 大量的蔬菜水果，遵循時令交替多樣選擇  
不同的蔬果可以提供不同植化素幫助清

除體內自由基，減少腦部退化並預防血管硬化，建議至少每天3-4份蔬菜，2份水果。許多研究指出增加天然蔬果提高維生素ACE和植化素達到預防失智的效果要比服用維生素保健品高。

### 3. 以豆類、深海魚為蛋白質主要來源

大豆卵磷脂提供神經鞘修補的材料、深海魚的 $\omega-3$ 脂肪



取自網路圖片

酸抗發炎可以降低阿茲海默症的發生，建議每日攝取適量黃豆及其製品（豆漿、豆腐、豆皮）和深海魚（鯖魚、秋刀魚、鮪魚等），相反的容易造成動脈硬化的動物性肉類（豬牛羊）和反式脂肪（人造奶油、奶精、乳瑪琳）就必需盡量減少攝取

### 4. 多堅果選好油

每日1~2份堅果，不僅提供單元不飽和脂肪酸可以避免血管硬化發生，還有豐富維生素E可以保護腦細胞不會過氧化提早衰老，避免腦部受損。

### 5. 多利用辛香料提高食物風味藉此減少高鈉的攝取

高血壓、動脈硬化往往是血管性失智的危險因素，烹調時多利用特殊風味的辛香料如九層塔、咖哩、香菜、檸檬等來

調味自然就可以降低食鹽的使用量而達到保護腦部的目的。

#### 6. 避免油炸或高油脂烘焙食物

高脂肪飲食如果又是高溫烹調（油炸、烘焙）很容易產生過氧化反應，此已被證實與失智症的發生有關。建議飲食烹調盡量低溫、清淡烹調。

#### 7. 注意維生素B6、B12和葉酸的攝取

維生素B6、B12和葉酸缺乏會導致血液中同半胱胺酸升高，同半胱胺酸過高被認為是導致心血管疾病、腦中風的危險因子，也是造成失智症的原因之一。注意多攝取富含維生素B6、B12和葉酸的食物自然可以降低罹患失智症風險。維生素B6多的食物有種實類（紅豆、黑豆）莢豆類（四季豆、甜豆莢）全穀類（麥胚芽、燕麥）和堅果。B12的來源有雞蛋、魚肉、乳酪等。葉酸來源則有深綠色蔬菜、馬鈴薯、南瓜和蘑菇。

#### 8. 適量紅酒

過量酒精會傷害腦細胞，造成腦部萎縮導致有智力退化現象。但也



取自網路圖片

有研究指出適量紅酒因其含植化素（生

物類黃酮）可以降血脂、防凝血、改善血管內膜柔軟度而有防治失智症效果。每日紅酒量約3小杯（140CC/杯）可預防，但若大於4杯則反而會造成智力受損，因此攝取量必需控制建議1~2杯即可。

#### 9. 深海魚油和薑黃

DHA是大腦細胞膜的重要成分，適量補充深海魚油可以提供DHA來



取自網路圖片

預防腦部退化。薑黃則是因其抗氧化性強，有抑制β類澱粉沈澱及減少腦細胞氧化傷害的功能而被認為有預防失智功效，建議可在飲食中適量添加。

#### 結語

隨著醫療進步，老年人口逐年增加，可預期罹患失智症患者將會越來越多，防範之道就是及早預防。不單是老年人，青壯年們更應及早改變生活形態，積極在生活中增加保護腦部的措施，尤其是飲食部分，及早修正則不只預防失智，甚至對降低心血管疾病、抗衰老都有益處。

〈本文作者現任郵政醫院營養師〉