

## 111 年 3 月份電子文宣

### 淺談失智症

作者：奇美醫學中心復健部主治醫師程信翰

**失智症**是一些腦部疾病的總稱，這些疾病會導致記憶困難並阻礙清晰思考。一開始，失智症的症狀通常非常輕微，隨著時間可能會漸漸惡化，而被其他人發現。這些症狀可能包含：健忘；對於人物、時間、空間的紊亂，例如在熟悉的地方迷路；語言和書寫方面的問題，例如找不到合適的詞語來形容事物；難以集中注意力和推理；處理賬單或領錢等經濟相關的任務。隨著失智症的惡化，症狀進一步可能會出現容易憤怒或具有攻擊性狀況；看到不存在的事物或相信不真實的事物；不能自主吃飯、洗澡、穿衣或做其他日常工作；失去大小便的控制。

**失智症**可能由以下的腦部疾病所導致，常見的疾病包括：

**阿茲海默症**：阿茲海默症是失智症最常見的原因。主要是因為腦細胞隨著時間而慢慢死亡的疾病。

**血管性失智症**：當大腦的某些區塊沒有獲得足夠的血液供應時，就會發生血管性失智症。例如，大腦中的血管被血塊阻塞、或因為高血壓及血管老化，造成血管破裂，就會發生這種情況。這種類型的失智症在中風或有中風風險的人群中最為常見。

**帕金森氏症**：帕金森氏症是一種影響運動功能的腦部疾病。它會導致肢體顫抖、僵硬和步行緩慢等症狀。隨著帕金森氏症的惡化，有些人會出現失智症的情況。

**其他原因**：如果一個人的大腦受傷，也可能發生失智症。例如，跌倒、車禍、外傷、競技運動造成頭部多次損傷，也會導致失智症。

如果身邊的人開始出現疑似失智症的跡象，建議應該要尋求醫療專業的協助，例如診所或是醫院。因為有的時候，記憶困難和意識模糊可能是由於失智症以外的問題所引起的。例如，當血糖控制不好時，糖尿病患者有時會表現出意識障礙的症狀。診斷上，醫師會根據個人情況，來決定應該進行哪些檢查，目前最普遍的是透過問卷或問答等方式進行認知功能評估以完成某些任務的測試，有時候仍會進行腦部影像檢查，例如電腦斷層或核磁共振，以確保症狀不是由與失智症無關的問題所引起的。

失智症的治療，取決於罹患何種失智症。例如，阿茲海默症的病患，使用某些藥物可能會有所幫助。如果是血管性失智症，那麼血壓、血糖與膽固醇的控制更為重要，因為三高可能會導致血管的受損，進一步影響大腦的功能。儘管如此，對於大多數類型的失智症，並沒有很好的治療方法。有時候，治療的

目標為控制失智症所帶來的相關症狀，例如憂鬱症或焦慮的情況。

對於身邊患有失智症的家人或朋友，要注意他們的居家安全，他們往往不清楚甚至否認他們的疾病，也不知道可能在開車、做飯或相關日常生活可能會出現危險性。除此之外，**失智症的患者也較容易跌倒並受傷**。為了降低跌倒的風險，生活環境布置上最好能固定鬆散的地毯，或在地毯背面黏貼防滑背襯，並注意散亂在地面的電線，應妥善收拾整理。也建議患者穿著結實且舒適的鞋子，同時維持通道的光線充足，例如使用長亮的夜燈。

失智症的預防上，目前並沒有單一藥物或食物證明可以預防失智症。因此，主要的策略在於如何保持大腦的健康，多動腦；適當的運動，依國民健康署的建議每天運動至少 30 分鐘；健康均衡飲食，避免高熱量、高鹽份的飲食；維持社交互動，刺激認知功能，避免社交退縮與退化。

隨著人口的高齡化，預期罹患失智症的風險也會越來越高。透過本篇文章淺談失智症，期使國人增進對於此一疾病的瞭解。

資料來源：健康九九網站