



如何預防失智症

撰文◎神經內科主治醫師 李君右

隨著人口老化，全世界對於失智症所帶來的威脅及衍生問題愈來愈重視，臺灣自然也無法置身事外。

失智症是一類會造成漸進性認知功能退化之疾病的統稱，通常會造成記憶力、語言能力、空間感、執行功能、計算能力、判斷力、注意力、抽象思考能力等不同程度的影響，並且會伴隨個性改變、異常行為、情緒問題，甚至妄想或幻覺等腦功能異常的症狀。這些症狀會隨著病程進展而惡化，逐漸影響患者的社交能力、學習能力、工作能力及生活自理能力，對病患及家屬都帶來痛苦，因此目前醫學研究投入大量資金和人力資源，企求能夠達到預防治療的首要疾病之一。

失智症的種類與病程

失智症的種類很多，依照致病機轉可以簡單分類成阿茲海默症、血管型失智症、路易氏

體失智症、額顳葉失智症等幾類。這些疾病的成因通常是因為腦中有不正常蛋白質隨著時間累積造成神經細胞凋亡損壞，或者是腦中血管阻塞狹窄造成神經細胞缺血壞死而導致。

這些腦中不正常病理變化的形成非常複雜，同時有先天與後天的因素一起造成，通常在病患發病前便逐漸累積，甚至可能在發病前十幾二十年就可以在腦中發現，某些異於常人的異常蛋白開始伺機而動。

由此可知，失智的病程是非常漫長的，有些造成失智的風險甚至在人類生命早期便已決定，例如基因或教育等因素。而且假使不幸發病了，目前除了緩解病程及治療症狀的藥物以外，還沒有真正能夠治癒的方法，所以失智的

預防便顯得格外重要。

失智症的危險因子

國際知名期刊《Lancet》於二〇二〇年發表了對於預防失智症至關重要的一篇研究，內容便提及在失智症的危險因子中，有十二項是可以好好控制及預防的，做好這十二項預防工作，可以減少40%的失智風險，也就是說確實積極去執行的話，目前每十位失智患者，其中約有四位是可以預防或大幅延後其發病的。這十二項可以被改變的危險因子簡述如下：

- 一、**教育程度不足**：年滿二十歲之前受教育的時間愈久，以及終身教育程度愈高，其失智風險愈低。因此好好完成國民教育並且活到老學到老，是很有幫助的。
- 二、**聽力障礙**：有聽力障礙的病人，發生失智症的風險會增加近兩倍。研究顯示聽力障礙的人其大腦聽覺相關區域附近萎縮會較明顯，因此使用助聽器矯正聽力是可以降低失智風險的。
- 三、**創傷性腦損傷**：車禍、高處墜落或競技運動等造成的腦部受傷，會增加腦中異常蛋白的病理變化，而增加未來失智風險。因此戴好安全帽避免意外發生是很重要的。
- 四、**高血壓**：收縮壓大於140毫米汞柱長期下來會增加1.6倍的失智風險。因此高血壓患者在中年好好量測血壓並服藥控制，是可以減少晚年失智發生的。
- 五、**缺乏運動**：運動對於腦血流及腦神經功能的助益非常大，因此持之以恆的運動習慣是可以減少失智的。
- 六、**糖尿病**：糖尿病會增加1.6倍的失智風

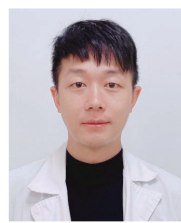
險，因此預防及治療糖尿病是有幫助的。

- 七、**過度飲酒**：每週飲用超過21單位酒精（1單位為10毫升純酒精）會增加失智風險，因此建議飲酒要節制適量。
- 八、**空氣汙染**：避免吸入工業及交通工具廢氣可降低失智風險。
- 九、**憂鬱症**：憂鬱患者其失智風險會增加1.9倍，因此防範及治療憂鬱，對於腦部有保護效果。
- 十、**肥胖**：肥胖（身體質量指數BMI \geq 30）會增加1.6倍失智風險，因此維持健康體重是可以護腦的。
- 十一、**吸菸**：不只傷肺，同時也傷腦，戒菸才是王道。
- 十二、**社交孤立**：社交活動可以刺激腦神經活躍，減少失智風險。

有鑑於此，《Lancet》建議醫師及社會大眾應積極做好失智預防的工作，減少上述十二項危險因子的暴露；除此之外，良好的睡眠及健康的飲食在保護腦力上也是有助益的。恩主公醫院即將在今年年中開立失智防治門診，期許能為受認知功能退化困擾的民眾，提供個別化的整合性預防建議及追蹤治療，讓我們一起為更好的明天而努力。



作者介紹



李君右 神經內科主治醫師

專長：失智症、巴金森氏症及其他動作障礙、癲癇、腦中風、頭痛及神經痛、睡眠障礙、一般神經學。