



是正常老化還是失智？ 一起認識及守護自己的頭腦

你是否曾看到久未見面的熟識面孔，突然間叫不出他的名字，等到人都走掉了，才回想起來？又是否曾走到房間，卻忘記要拿什麼東西，只好又繞出來呢？抑或是等到大門關起來的剎那，才發現忘記帶鑰匙了。以上這些狀況好像你我都曾經經歷過，但因為出現頻率也不高，並不會懷疑自己是否有失智症。

吳瑋庭
國泰綜合醫院神經內科臨床心理師

但有時候，我們似乎變得異常粗心，連續好幾天、甚至好幾個禮拜都出現不同的健忘事件。首先需要考慮的是可能影響記憶表現的其他原因，像是長期處於壓力情境、情緒困擾、生理狀況(疼痛、發炎)、睡眠不足、藥物效果、酗酒與維生素缺乏等等。

失智症，並不屬於正常的老化；失智症是描述一群症狀的組合；除了記憶減退以外，還會影響大

腦的其他認知功能，包含注意力、語言表達與理解、視空間知覺與組織、判斷力、抽象思考能力等等；亦可能伴隨出現情緒與行為症狀，以上症狀已影響個體獨立進行日常生活功能的能力。

隨著醫學知識與技術的進步，國民的平均壽命變得更長了，但隨著年紀增長，面臨到的卻是越高的失智風險；以台灣失智症協會資料顯示台灣65歲以上，每五年的失智症盛行率呈現倍增之趨勢。再者，如果有早發性阿茲海默症家族基因遺傳，可能失智也不只是老年人的專利。電影《我想念我自己》及同名小說即是描寫一位早發性阿茲海默症個案的心路歷程；一個任教於著名大學的語言學教授，逐漸發現自己在講課時記不得下一句要說什麼，甚至連回家的路都忘記了。

那麼，到底什麼是隨著年齡的正常認知退化，而什麼又是應該要注意的失智症早期徵兆呢？依據Costa等人(1996)研究指出，年齡相關認知減退(age-related cognitive decline)與失智症有以下差別：

美國國家科學、工程與醫學學院(National Academies of Sciences, Engineering and Medicine)於2017年6月發表了系統性文獻回顧報告，結論表示有三種有助於預防認知改變的方法：認知訓練、高血壓控制，以及增加活動量。

- 1. 認知訓練：**也就是刺激大腦認知功能(例如：推理/問題解決、記憶功能及處理速度)的活動；像是學習新的語言，以及精熟日常興趣嗜好(如：橋牌、填字遊戲、麻將、棋藝、數獨)。
- 2. 高血壓的控制：**包含藥物服用、飲食調整、維持適當體重及運動習慣，尤其須從中年階段即開始注意血壓的控制，較能預防晚年的失智風險。
- 3. 增加活動量：**包含有氧運動(如：走路、舞蹈)、耐力訓練(如：舉重)、伸展與平衡(如：瑜珈、太極拳)。已有相當多研究指出增加活動量同時有助於生理狀態及大腦認知表現。

整體而言，大腦認知功能的確有部分會隨著年紀而出現些微減退；然而，不管在任何年齡層都可以透過生活型態的調整，幫助刺激大腦認知表現，也進而提升老年階段的生活品質和身心靈狀態。

認知作業	年齡相關認知減退	失智症
學習與記憶	較費時間與注意力，但仍能學會	近期事件與談話容易遺忘與混淆
複雜作業處理	較難同時處理兩件以上的事情	較難執行多步驟指令
推理能力	大致維持	對於問題無法產生計畫
空間能力和定向感	些微改變(如：較難使用地圖做空間定位及定向)	較困難開車，以及在熟悉地區找路
語言	尋找適當的字詞表達變得較為困難	尋找適當的字詞表達出現明顯困難，可能會用不適當的字詞替代
行為	對於自我覺察到的改變而進行調整(如：減少在尖峰時刻開車)	可能變得較被動、躁動或多疑

