



丟掉腦海中的橡皮擦

詳解失智症

文／神經部 主治醫師 陳睿正

有一部非常感人的韓國電影「腦海中的橡皮擦」，敘述一位患有失智症的年輕女子，腦海裡像是有著一塊看不見的橡皮擦，不停把記憶中的喜怒哀樂擦掉，終於漸漸遺忘了她最深愛的男主角，到最後甚至需要靠著筆記的提醒，才能知道身旁的人是她的最愛。在感傷之餘，大家不免好奇，怎麼年輕人也得到失智症？失智症不是只發生在老人家身上嗎？

的確！雖然失智症好發於老年人，但仍有著不少年輕型的失智症，例如家族性的阿茲海默症就有可能找上年輕人。藉由「腦海中的橡皮擦」這部電影，讓我們好好認識一下失智症吧！

罹患失智症的機率，與年齡成正比


失智症俗稱老年癡呆症，因為字面上的負面意義，最近多改稱失智症。最常見的初

期症狀為喪失短期記憶，病人可能將幾十年前的事情記得一清二楚，但今天早上吃了什麼，昨天看了什麼電視卻都忘了。剛開始可能會因為找不到東西而怪東怪西，進而懷疑別人偷了他的東西，甚至因此與主要照顧者的關係日漸惡化。隨著時間進展，逐步影響到日常生活，像是刷牙、穿衣及洗澡的基本能力退化，還可能產生一些不真實的幻覺等精神症狀。到了後期，所有的生活都需要仰賴他人料理，語言溝通能力也越來越差。

根據統計，65歲以上的老年人，5-6%患有失智症，到了85至90歲，患病比率更高達1/4。

兩大原因：阿茲海默症、腦中風

導致失智症最常見的原因為「阿茲海默症」，這是一種因為退化造成的類澱粉蛋白沉積，大約占了失智症病人的60%；其



次為中風引起的「血管型失智症」，大約占20%，特徵為合併步態不穩及情緒難以控制，常因小事就大哭或大笑；另10%為合併阿茲海默症和血管性失智症。其餘疾病如路易氏失智症及額顳葉失智症、水腦症、感染、維他命B12缺乏、巴金森氏症等，都可能誘發失智症。

藥物能延緩症狀惡化，但無法治癒

治療方面，針對最常見的阿茲海默症，衛生署已核可的治療有：

- 1.膽鹼酶抑制劑，包括愛憶欣（Aricept）、憶思能（Exelon）、利憶靈（Reminyl），主要用於輕中度阿茲海默症患者。
- 2.NMDA受體拮抗劑，包括憶必佳（Ebixa）、威智（Witgen）。

這些藥物可以延緩症狀惡化，遺憾的是尚無法治癒失智症。另有一些預防中風的藥物及增加血流的保養性藥物，則可用於血管型的失智症。其他類型的失智症，主要根據不同的病因而給予不同的治療，例如為維他命B12缺乏的病人補充維他命B12等。

預防之道：戒菸、運動、多動腦

目前的研究認為多動腦可將罹患失智症的風險降低將近5成，諸如數獨、打麻將、唱卡拉OK等，都是不錯的休閒方式。每週規律運動兩次，可降低失智症風險近6成。清淡的地中海式飲食、遠離肥胖和三高（高膽固醇、糖尿病、高血壓），以及保持快樂的心情，都能趨吉避凶。尤其戒菸，可以降低兩倍失智的風險。

攝影／盧秀禎

坊間號稱有助預防失智症的保健食品一籬筐，到底有沒有效呢？本文針對較常見的維他命E、銀杏、石杉鹼A（Huperzine A）、Q10（coenzyme Q10）、魚油（Omega-3 fatty acids）、腦磷脂（Phosphatidylserine）等來介紹：

1. **維他命E**：這是一種抗氧化劑，一個大規模的實驗認為維他命E的確可以稍微減緩失智症的惡化，其機轉可能與維他命E的抗氧化效果有關。但是，維他命E可能與包括抗凝血藥物在內的某些藥物交互作用，必須謹慎使用。
2. **銀杏**：銀杏為傳統的中草藥，果實主要用來止咳，歐洲也長期用來治療失智症。它具有抗氧化、抗發炎與穩定細胞膜的功能，然而American Medical Journal在2008年11月發表了一篇論文，指出並未在追蹤6年的病人身上觀察到服用銀杏所宣稱的效果，至今也沒有其他較大型的研究能支持銀杏對抗失智症的功效。
3. **石杉鹼A（Huperzine A）**：石杉科植物的萃取物，也是中草藥的一種，因為有膽鹼酶抑制劑的功能，故其藥理機轉與衛生署核准的失智藥物相同，但也因此如果和醫師開立的藥物同時使用，可能增加藥物的濃度及副作用。
4. **腦磷脂（Phosphatidylserine）**：腦神經細胞膜的組成成分，用於防止腦細胞退化，不少實驗都證實有效，可惜的是參與實驗的人數都不多。
5. **魚油（Omega-3 fatty acids）**：可以預防粥狀動脈硬化，一篇刊登在「Nature」雜誌

上的文章認為魚油對於神經細胞是有幫助的，但能否預防失智症，目前還缺乏較大規模的實驗證實。

坊間號稱可預防失智症的健康食品大多已羅列於上，然而如同以上所述，其療效及安全性未經大規模的動物及人體實驗，並且健康食品的純度及含量不如藥廠製作的嚴謹，不良反應未經監控，也可能與其他藥物發生交互作用，所以無法在此個別推薦。

未來可能有相關疫苗問世

平心而論，目前治療失智症的藥物並不令人滿意，醫學界仍在努力尋找對抗失智症更新更好的治療方式。此外，預防失智症的疫苗在國際間極為熱門，其原理為將類澱粉蛋白注射到老鼠體內，誘發免疫系統製造抗體去攻擊溶解腦神經類澱粉斑塊，以逆轉失智病情，此一動物實驗相當成功，本院也開始針對預防失智症的疫苗展開臨床試驗。

另外，其他能影響類澱粉蛋白生成或分解的藥物，以及在更早期便加以診斷的工具，國外都在研究當中，希望在不久的將來能發展出真正可以治癒失智症的藥物。

時間是痛苦最好的解藥，因為我們會慢慢遺忘，但當遺忘的是快樂的時光、深愛的家人，甚至回家的路、生活的基本技能時，對自己與家人都是將是很大的負擔。因此，醫學界目前對於失智症最好的建議，還是事先預防、及早診斷，多動腦、戒煙、遠離三高、正常飲食與早期尋求醫療協助，依然是對抗失智症的不二法門。🌐