

專題企畫

Feature Story

## 失智症

# 在遺忘的世界

企畫／編輯部  
採訪撰文／吳立萍

如果把自己遺忘了，  
把家人、朋友遺忘了，  
那會是什麼樣的世界？  
失智症是隨著時間慢慢失去、改變的過程，  
初期若非特別留意，  
很容易被誤認為一般老化而延誤就醫。  
不論是一般人或僧伽，都有可能罹患失智症，  
你我有失智的徵兆嗎？如何預防呢？  
如果被診斷出失智症後，家人又該如何面對呢？



# 我可能失智嗎？

## 極早期失智症篩檢量表檢測

近年來，世界各國不約而同都以失智症的故事為題拍攝電影，因為隨著醫學科技的發達，人類平均壽命增加，但隨之而來的卻是愈來愈多的失智人口。

目前全球每七秒出現一個失智症的新病例，每年新發病例四百六十萬人。根據台灣失智症協會失智症流行病學調查及內政部人口統計資料，台灣於二〇一五年底失智人口為二十四點四萬人，大約每一百人就有一位失智症患者。

又據專家的推估，未來的失智症患者每二十年將呈倍數增加，它有可能發生在我們最親近的人身上，也不一定是年長者才罹患，甚至有可能發生在你我自己身上……

### 認識失智症及前兆

台灣失智症協會賴德仁理事長表示，失智症依病因的不同，大致可分

為「退化性」和「血管性」兩大類，還有少數是因其他疾病如腦瘤、感染、甲狀腺功能異常等造成。大部分患者都屬於「退化性失智症」，其中最常見的是阿茲海默症，占所有失智症的六成左右；所以，談到失智症時，常以阿茲海默症為例。另外，還有路易氏體失智症、額顳葉型失智症等，也是屬於退化性失智症。至於「血管性失智症」，則因腦中風或慢性腦血管病變引起。

一旦罹患失智症，及早接受治療可以延緩病情的進展速度。那麼該如何分辨失智症的前兆？

廣欣中醫院長林建雄醫師表示，有些人偶爾會有健忘的毛病，但如果忘記事情次數愈來愈頻繁，近期發生的事情記不住，久遠以前的事卻記得很清楚，或出現不同於平常的異常行為時，有可能就是失智的前兆。

臺北榮總高齡醫學團隊，曾經發表「高齡衰弱與認知功能退化」研究，

指出人的腦部退化是從「非記憶領域」開始衰弱，例如握力差、走路速度變慢、活動量少、容易疲倦、體重不明原因減輕等，只要出現其中任何一項，即表示認知功能已開始下降。

不過，在失智症的初期，許多人完全看不出有異狀，「他們就像是一支快壞的日光燈，它會閃爍明滅，但大部分的時間都還是好的。」台灣失智症協會祕書長湯麗玉表示，正因為如此，常讓人無法察覺生病的前兆，甚至無法得到理解，以為在故意作對。

當家人在大熱天執意穿很多衣服，或者大白天裡執意要開燈，又或者同樣一件事情不斷反反覆覆地做，又始終不記得自己曾經做過；更嚴重的還有被迫害妄想症，以為家人偷了他的東西，或先生有外遇，整天吵鬧不休……這些都是失智症的早期前兆，家人必須知道他們生病了，不是故意要作對。

### 非高齡專利，早發性失智症

雖然失智症的患者以六十五歲以上的年長者居多，但其實此疾病並非高齡者的專利。去年上映的電影《我想念我自己》（Still Alice），描述才智過人、事業家庭有成的大學教授正值人生顛峰時，卻被診斷出罹患早發性

失智症。台灣失智症協會舉例，像是曾與中華電信團隊開創 MOD 系統的嚴劍琴博士，也在事業如日中天時出現失智症的症狀。

嚴博士今年六十三歲，六年前五十七歲時確診早發性失智症。原本能力強且獨立的她罹病後很依賴先生，相處模式改變對先生來說雖然辛苦，但也增加了兩人相處的時間。她過去的同事及好友，也經常邀約他們夫妻一起聚餐，以行動關懷及支持他們。

五十多歲的林小姐，是在五年多前發現不對勁，經常會突然難以理解周遭的事物，且情況愈來愈嚴重，無法久坐或久待，每隔一、兩分鐘就躁動不安。家人原本以為她罹患了憂鬱症，去醫院檢查又懷疑是暫時性腦缺血的小中風，從影像上查看卻無異狀。後來到許多醫院檢查，才終於確診是失智症，並加以投藥治療。

前一陣子林小姐到賣場買東西，結帳時忘了付錢，儘管家人向商家說明林小姐因為失智，希望能賠款和解；然而，商家依然堅持提告，因為他們不相信還算年輕，且從外觀上看不出有任何異狀的林小姐是失智症患者。

在法院中，林小姐因為失智，每次的回答都不一樣，卻因法官不瞭解失智症，認為林小姐偷竊。後來，律師

請湯麗玉到法庭說明，法官才終於明白早發性失智症，而像這樣的故事在許多地方經常上演。

### 及早發現，勇於面對

賴德仁理事長表示，英國曾調查研究早發性失智症盛行率，推估每一千人就有一名早發性失智症患者；若以此推算，二〇一四年台灣三十到六十四歲早發性失智症患者，人數約為一至兩萬人。由於這個年齡層仍在中壯年並處事業巔峰之際，發現早期徵兆需要更大的勇氣來面對，包括職場去留、家庭關係的改變及法律財務等決策，都是重要的課題。

早發性失智症與遺傳、基因有部分的相關性，但湯麗玉不建議做基因檢測；因為不論有無失智症的遺傳因子，平常都應該養成預防失智的生活習慣。

不論教育背景，也不論生活環境，每個人都有可能罹患失智症，包括出家眾也難以避免；不過，腦部經常在活動者，外顯的失智症狀或許不是很明顯。湯麗玉提醒，要正確認識何謂失智症，以及相關的照顧方式，當發現有退化的前兆時要及早就醫預防。

如原診所院長陳乾原醫師也表示，由於失智症容易忘記較近的事，久遠

■ 填寫「AD-8 極早期失智症篩檢量表」，可知道自己或家人是否出現失智的前兆。

以前的記憶反而比較深刻；不過，只要及早保養，從年輕時所薰習的佛法就不容易遺忘。

然而，許多人在發現自己有退化的傾向時，通常礙於顏面不願意表現出來，也不想承認，以致錯過了治療時機；因此，身邊的親友必須特別留意，只要提高警覺，不難發現家人生活習慣及行為的改變。比較令人擔心的是獨居老人，逐漸退化中卻無人察覺照料。

### 幫自己和家人檢查

那麼，該如何知道自己或家人是否出現失智的前兆？台灣失智症協會提供一個「AD-8 極早期失智症篩檢量表」，可以自行測量或幫家人測量。以過去與現在改變的狀況來考量，而不是以自己目前的平常表現來回應。若有兩項改變，就要去請教專家或醫師來判斷及檢查。



AD-8 極早期失智症篩檢量表

項 目	是， 有改變	不是， 沒有改變	不知道	項 目 說 明
1. 判斷力上的困難： 例如落入圈套或騙局、財務上不好的決定、買了對受禮者不合宜的禮物。				和先前比有「判斷力」變差的情形，例如：容易被詐騙、明顯錯誤的投資、或過生日卻送「鐘」給對方，對方是男孩卻送裙子，不熟的朋友卻送昂貴禮物等。
2. 對活動和嗜好的興趣降低。				變得不愛出門、對之前從事的活動顯著的興趣缺缺。但需排除因環境變異因素引起或因行動能力所影響，例如：之前常前往活動中心唱卡拉 OK，現在卻不願意去，而並非因為卡拉 OK 設備不佳所影響。
3. 重複相同問題、故事和陳述。				重複問同樣的問題，或重複述說過去的事件等。
4. 在學習如何使用工具、設備和小器具上有困難。例如：電視、音響、冷氣機、洗衣機、熱水爐（器）、微波爐、遙控器。				對於小型器具的使用能力降低，例如：時常打錯電話或電話撥不出去，不會使用遙控器開電視。 ※ 使用器具能力的變化，需過去患者會使用，但現在卻不會，且有「改變」的情形發生。
5. 忘記正確的月份和年份。				記憶力減退，忘記正確的年月、或說錯自己的年齡。
6. 處理複雜的財物上有困難。例如：個人或家庭的收支平衡、所得稅、繳費單。				較複雜的財物處理活動，例如：過去皆負責所得稅的申報、水電費的繳款、信用卡帳單繳費等，現在卻常發生沒繳費，或多繳、少繳錢的情形，與過去相比有改變。
7. 記住約會的時間有困難。				與他人有約卻記不住時間日期，經提醒也想不起來，常常忘記約會等。
8. 有持續的思考和記憶方面的問題				綜合而言，在過去的半年或一年來是否有持續性的思考力或記憶力障礙，例如：每天或多或少有思考和記憶力的問題。

# 如何預防失智？

## 運動 · 動腦 · 高抗氧化食物

不論有無出現失智的前兆，平常都應做好預防工作，該怎麼做呢？

### 三動兩高

賴德仁理事長建議，動靜態活動皆宜，包括身體的運動和腦力的活動，總之，千萬不能讓自己停下來。成大醫學院行為神經科主任、熱蘭遮失智症協會白明奇榮譽理事長，特別提供了一個順口溜「三動兩高」，也是相同的意思，三動為：勤作腦力活動、休閒活動、有氧運動；兩高為：高度學習、高抗氧化食物。

專家建議，五十歲後就應該開始做系統性訓練，包括每週至少運動五天，每次持續三十分鐘到一小時，或快走八千步，同時在雙腳綁半公斤到一公斤的沙包，都能有效訓練肌力。

另外，也應多吃地中海型食物、常與親友互動交流、控制三高等，均有

助於維持良好認知功能。

### 別讓腦子停下來！

比較特別的是，專家提到維持動腦的重要性，根據一項美國神經醫學會（American Academy of Neurology）的研究發現，不動腦的人罹患失智症的比例比常動腦的人多三倍。台灣失智症協會亦指出：從事可刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，可有效減少五成罹患失智症的風險。因此，「學習」及「動腦」對於預防、減緩失智症有正向的幫助。

二〇〇三年美國《內科醫學》雜誌（Ann Intern Med）發表一篇由學者 David Snowdon 所進行的「修女研究（The Nun Study）」，研究案例提及，一位名叫馬提亞（Sister Matthia）的修女，她在一〇四歲去世前並未發生失智症狀，直到去世後解剖大腦才發現，其大腦已呈現中度阿茲海默症的

病理變化。原因是馬提亞修女從年輕時即從事教育工作，長期參與許多道院活動，平常又勤於手腦並用，儲存了許多知能存款，禁得起疾病的提領；所以，即使腦中產生病變，卻沒有出現失智症狀，堪稱是健康老化的典範。

從動物的實驗也發現，即使是高齡動物，透過訓練或豐富的活動，可以使某些大腦部位的神經細胞新生（包括與記憶有關的海馬回組織）。前澳洲失智症協會理事長 Robert Yeoh 也指出，運動不但與降低失智症罹患率有關，更可改善腦及心血管循環、刺激腦細胞成長及存活。

此外，認知神經科學家洪蘭教授提出義大利

■ 專家建議，五十歲後就應該開始做系統性訓練，包括每週至少運動五天，每次持續三十分鐘到一小時，或快走八千步……都是預防失智的方法。（攝影／金成財）



的研究發現：成人保持長期閱讀者（持續五年以上），得阿茲海默症的機會比文盲少十四倍，顯示閱讀可以活化腦部。另有一項觀察研究也發現，教導社區長者學習數位相機攝影術，在活動結束後，參加者比未參加者的智能表現為佳；因此，有終身學習習慣的長者，能有助於預防及延緩失智症的發生。

上述的許多研究都一再顯示，受教育年數愈多者，得失智症的機率比較低；因此，研究建議民眾多參與社交及智能活動。

### 預防中風，遠離失智

二〇一五年三月，佛光山慈悲社會福利基金會成立護智中心，由大同醫院楊淵韓醫師擔任主任，他表示歐洲人罹患失智的比率並不高，追究原因是心血管疾病控制得很好。這項研究統計為國人帶來預防保健的新觀念。臺北榮總神經內科主任胡漢華指出，一次中風可能造成殘障，二次以上中風則會造成失智。

心血管疾病包括中風、心臟疾病、高血壓及高血脂症等。在台灣地區，因為心血管疾病死亡的人數高居國內十大死因之列，實不容忽視。

人體的心臟一天跳動超過十萬次，

每一分鐘平均要打出三到四公升的血液，以供應全身細胞所需的養分並進行氣體交換。如果在平常的飲食中，攝取了過多的油脂及熱量，經過身體代謝之後，多餘的脂肪仍會充斥在血液中，血液就會開始變濃稠，造成總膽固醇值過高，容易堵塞心臟的冠狀動脈血管及腦部血管，因而引發心肌梗塞或中風的危險。醫師建議，透過飲食的調整、運動及營養補充，可維持正常的血脂肪，有效預防心血管疾病的發生機率，也降低了發生失智症的風險。



■ 義大利研究發現：成人保持長期閱讀者（持續五年以上），得阿茲海默症的機會比文盲少十四倍，顯示閱讀可以活化腦部。（攝影／劉緒蘋）

## 中醫也能有效預防

除了以腦部及肢體的運動做為預防之外，透過中醫的方法也有不錯的預防功效。廣欣中醫院長林建雄醫師表示，六十五歲以上的長者即使從量表檢測完全沒有異狀，但由於身體各機能，包括腦部一定會退化，只是每個人退化的速度不同，利用針灸及服用中藥的方式，可以達到疏經活絡，安神定志、益氣健腦的保養功效，讓身體機能維持在現階段最好的狀態，使腦細胞的退化活動停止。

如原診所院長陳乾原是家醫科醫師，五年前發現父親開始出現失智症的前兆，在此之前老人家同時身兼四家麵粉廠的職務，每天都自己騎車出門，家人完全不必替他擔憂。但就在五年前快要過年的前幾天，父親出門卻找不到回家的路，才發現有異狀。

他帶父親到醫院進行一連串的检查，確定罹患了失智症，是屬於退化性的阿茲海默症，同時也有部分屬於血管性失智症。確診後便開始以西醫為主、中醫為輔的方式雙管治療。陳醫師表示，因為中醫比較講究身體各部機能的保養，而非針對某一病症，因此在失智患者的輔助醫療上可能比較不受注意，但其實看似與失智症狀無關的某些生理機能如果可以調整到



■ 隨著年紀增長，腦部一定會退化，但可利用針灸及服用中藥的方式，達到疏經活絡，安神定志、益氣健腦的保養功效，讓身體機能維持在現階段最好的狀態，使腦細胞的退化活動停止。（攝影／劉緒蘋）

較佳狀態，對患者是有幫助的。比如讓患者每天都能順暢排便，比兩、三天才解一次，可降低血中氨（阿摩尼亞）的濃度，達到預防或治療腦病變。

確實地依照醫囑配合治療相當重要，在台北開業的陳乾原醫師，在父親發病的頭幾年每兩個星期回台中梧棲老家看護父親，帶他到住家附近走走；後來變成每個星期回家探望一次。但他發現母親經常會更改他開給父親的藥方，有時還會自己找偏方給父親吃；直到去年父親開始出現失禁的情況，他就將父親接來台北同住，讓父親平常在診所裡活動，以便就近照料。

# 家人失智了，怎麼辦？

## 尋求醫療及社會資源協助

雖然早期發現及治療，可有效減緩病情的發展，但失智症是不可逆的疾病，一般來說，病程大約八到十年，有的還會長達十到二十年，也就是除了病人本身要接受生病的事實，家人也要調適心情，面對接下來的長期照護責任。

「失智症是最傷害家庭關係的一種疾病！」湯麗玉在二十六年前投入失智症的領域進行研究，接觸過許多患者家庭，對此有著深深的感受。早年大眾對此病症認知不足，甚至不曾聽過失智症這個名詞，直到近年國內的病患人數愈來愈多才開始重視。然而，對很多家庭來說，這是以前不曾遇過的疾病，以至於錯過了早期發現的黃金治療期，因此千萬不能大意。

### 重新建立家庭關係

高齡八十的吳伯伯過去曾在公家機關任職科長，但現在的他已經完全沒

有當年的神采，有時會無故的發脾氣，關掉家人正在看的電視，甚至還會動手打人。家人不明所以，不知道他為何變得那麼不可理喻，經常一家人吵到不可開交，需要打電話求助親戚的幫忙。

然而，這一切只是開始，隨著時間的進展，吳伯伯的狀況愈來愈糟，經常忘記已經吃過飯還一直要吃，出門找不到回家的路，有時外出大小便無法自理，把自己弄得一身狼狽，這時才就醫確診是失智症，卻已經錯失了早期治療的機會。

「一位失智者，平均影響身邊五個人，家屬是罹患憂鬱症的高危險群。」多年來接觸無數個案家庭，湯麗玉發現每一個家庭在最初遇到這個情況時，多少都會因為不瞭解而產生摩擦，家人希望能糾正患者脫序的行為，但其實這種情況無法改善，患者也會因此感到挫折，最後雙方筋疲力盡，弄得兩敗俱傷。「看似單一的家

庭問題，如果沒有獲得調適的機會，有可能會引發成社會事件。」湯麗玉說，這個時候應該去尋求醫療或社會資源的協助。

### 瑞智互助家庭

長久以來，台灣失智症協會針對失智家庭不定期開辦家屬講座，邀請失智症醫療及照護專家，講授關於失智症診斷治療、居家照護、活動安排及

社會資源等課程，可多加利用。

「一定要走出來，和其他家庭互動！」湯麗玉說，家屬在面對生病的家人時，常會感到沮喪而乏力，直到接觸同樣也有失智患者的家庭時，才終於瞭解自己的家庭並非唯一特例。於是，家屬不但心情獲得抒解，透過

■ 台灣失智症協會推動「瑞智互助家庭」，來自各地的家庭陪伴著家人一起來，病患們互相交朋友，可以一起用餐、打麻將、唱歌，或靜下心來寫書法、繪畫。（圖／台灣失智症協會提供）





■ 台灣失智症協會開辦「瑞智學堂」，以輕度失智且持續就醫者為對象，進行藝術創作、音樂、運動、頭腦體操、合唱團等活動的學習。

(圖／台灣失智症協會提供)

彼此交流照護的經驗，也能提高自己和家人的生活品質，做好準備，以樂觀積極的心態，面對當下及未來可能將發生的一切。

因為瞭解病患家庭交流的重要性，因此台灣失智症協會幾年前就開始推動「瑞智互助家庭」，這是一個充滿失智患者及家屬歡笑的地方。來自各地的家庭，陪伴著家人一起來到這裡，病患們互相交朋友，可以一起用餐、打麻將、唱歌，或者靜下心來寫

書法、繪畫。他們覺得來到這裡很快樂，更重要的是，因為有人際之間的交流，以及動腦的機會，使得病況較為穩定，延緩了惡化的速度；同時因為患者心情開朗，家人在照顧上也輕鬆不少，可說是對雙方都有益。

在互助家庭裡，對失智者來說，很重要的一個參與項目是學習；因此，台灣失智症協會也開辦「瑞智學堂」，以輕度失智且持續就醫者為對象，進行藝術創作、音樂、運動、頭腦體操、合唱團等活動的學習。

湯麗玉分享，在瑞智互助家庭曾有一位小四的男生經常來找一位爺爺下棋，爺爺的棋藝很高明，小朋友透過

和他下棋的機會磨練棋藝。一段時間下來，小朋友也跟著突飛猛進，後來超越爺爺。雖然爺爺因為失智症導致腦部逐漸退化，過去高明的棋藝也慢慢失去，但他的好棋藝已經傳承下來。長久以來，社會大眾普遍視年長者，尤其是失能者為負擔，但在互助家庭裡，爺爺傳承棋藝給有潛力的小棋手，何嘗不是對社會的一種貢獻。

### 建立社區的友善網絡

張奶奶原本住在宜蘭五結鄉，五年前確診為血管性失智症之後，兒子將她接到新北市中和區同住，以便就近照顧。張奶奶雖然中度失智，但身體相當硬朗，經常在社區裡到處逛，但走著走著就會不見。

有一次更誇張，她問路人如何回羅東，隨性搭上火車就到了花蓮車站。兒子每天忙於上班，對於老是把自己弄丟的張奶奶十分苦惱，他幫媽媽申請愛心手鍊，並讓她隨身攜帶 GPS，又到警局做了指紋建檔。他自己則是到台灣失智症協會上課，從課程中得到結合社區商家的概念，想到利用現代人普遍使用的通訊軟體 Line，邀請親朋好友和社區鄰里一同加入群組，如果有人看見張奶奶的行蹤，就幫忙通報一下。拜現代科技之賜，只要有

心，一個社區很容易就成為一個即時互相幫助的大家庭。

湯麗玉表示，因為人口老化及失智症患者增加，台灣失智症協會展開了「瑞智友善商家」的構想，結合願意幫助社區中失智者的商家，形成一個友善的網絡，一起關心及掌握這些失智者們在社區活動時的安全。目前全臺有一千七百多家友善商家，透過大家的努力，希望打造一個對失智者友

■ 失蹤老人協尋中心特別規畫製作了預防走失——愛的手鍊。手鍊中有號碼，每一個編號代表一位使用人在協尋中心電腦建檔時的編號；還有二十四小時免付費電話。如遇使用者走失時，服務中心經由通報者告知手鍊號碼，即可查詢其詳細資料，並儘速聯絡家屬。

（圖／台灣失智症協會提供）



善的社會。

要做到友善網絡的連結，社區的商家及居民要能分辨眼前的人是否需要幫助的失智患者，因為他們未必都是同一社區裡的居民。湯麗玉曾經在民生社區的十字路口遇到一位老太太，她似乎迷路了，專業的本能，湯麗玉立刻就能察覺出來她是失智者。她向老太太問了兒子的電話，打電話給兒子，才知道原來老太太住在樹林，怎麼跑到民生社區她也不知道。兒子表示媽媽這種情況已經不止一次，實在很困擾。

提供妥善的社會資源，讓失智家庭

得到最好的幫助，一直是台灣失智症協會努力的方向，賴德仁理事長表示，自二〇一二年開始，協會更針對早發性失智症族群發展多元服務內容，希望提供患者及家屬多樣化的學習活動。

此外，當前首要任務是建立民眾的正確認知，從年輕就開始努力降低失智症風險，並要從教育著手，強化基層醫療失智症診療知能，使失智者得以早期診斷治療，去除社區對於失智症汙名化及負面標籤，建立一個對失智症友善的社會。

■ 家人的支持與陪伴，及妥善的社會資源，失智家庭也能快樂生活。（攝影／王慧莉）

