



記憶力抗老三步驟

發現・就醫・保養

採訪撰文／徐鳳慈

■ 若懷疑記憶性有問題可掛神經內科和精神科，有的醫院現在還設有記憶門診；可做心智測驗瞭解記憶力老化狀況。
(攝影／徐鳳慈)



才 剛交待過的事情，又一再叮嚀；容易忘記原本固定要做的功課，需人提醒；或重複檢查事情是否做好？找不到東西時，懷疑別人動他的東西，個性變得易怒。對從前喜歡的活動也變得興趣缺缺，不太喜歡和人交談。

台北榮民總醫院神經內科醫師王培寧指出，上述症狀都是記憶力衰退的重要跡象。記憶力老化不但影響生活品質，還可能危及生命健康。

記憶力真面貌

前榮總一般神經內科主任、現任陽明大學醫學系神經學科兼任教授的劉秀枝解釋：「當外界的訊息傳來時，大腦要把它登錄、貯存，以便隨時被叫

出來，這就是我們的記憶力。」

我們的記憶存在前腦、小腦、杏仁核、大腦海馬體等部位，內容分感覺記憶、短期記憶和長期記憶。榮總神經醫學中心臨床心理師林克能指出，長期記憶並不是萬無一失，「有時資料儲存在長期記憶裡，卻怎麼也想不起來，這就是遺忘現象。」

劉秀枝指出影響記憶力的因素：

一是生理：如身體不適、頭部傷害、血糖過低等都會讓記憶力變差，有些是暫時、有的是長遠。

二是心理：緊張或毫無興趣等，會讓人無法集中注意力，影響記憶力。

三是環境：吵雜或工作量太大等，都會降低記憶效率。

美國研究則顯示，較常生病的人比身體較健康的人，有明顯記憶力困擾。身體健康狀態是影響記憶力最主要因素之一。

早發現早治療

劉秀枝說，隨年紀增加，人的記憶和其他功能會減退，有時難免健忘，「但這種記憶稍差現象不是常發生，別人提醒就會想起來，自己也會察覺，並不影響生活作息和工作，稱為正常老化。」她指出，如果正常老化的人做客觀記憶測試，會比年輕人差

些，但與同年齡層表現差不多。

林克能形容記憶力退化是一條很漫長的路，開始不容易察覺，而且它是呈斜線一直往下走，他強調：「藥物治療只能緩和病情的退化或維持現況，但並不能讓記憶力回復，所以及早發現問題，可延緩病情持續惡化，在治療上也較有療效。」

記憶力衰退會出現哪些徵兆？林克能建議可用國際失智症協會提出的「失智症十大警訊」作參考：(1)記憶衰退影響日常生活或工作 (2)無法勝任熟悉工作 (3)語言表達困難 (4)喪失時間空間概念 (5)判斷力、警覺性變差 (6)無法思考抽象複雜事務 (7)東西擺放錯亂 (8)行為情緒改變 (9)

記憶力正常老化V.S.失智症

項目	正常老化	失智症
發生頻率	偶而	常常
程度及速度	穩定	逐漸變壞
過後再想起或提醒後想起	經常	少有
遺忘範圍	某一小部分	全盤忘記
病識感	自己知道	不覺得
其他知能及日常生活	正常	有障礙

資料來源：照護者指引《失智症手冊》
／榮總神經內科編製



■ 除了多動腦外，每天維持一定活動量，即使走路三十分鐘都對預防記憶力老化有益。（攝影／金成財）

人格個性改變（10）對生活事務失去主動去做的興趣。

劉秀枝說，一般人要區別記憶力衰退是正常老化還是疾病（如失智症）不太容易；例如，「有些老人家明明一分鐘前的事都記不得，照顧者卻因他對過去的事如數家珍而覺得他記性還好；有人記憶測試結果很好，他卻因焦慮而懷疑自己有失智症。」所以，劉秀枝建議：「最好讓醫師判斷，有時醫師也需要追蹤一段時間才有把握下診斷呢！一般人只要能察覺記憶可能有問題，曉得要看醫師就行了。」

就醫定期追蹤檢查

劉秀枝說，懷疑記性有問題可掛神經內科和精神科（最好是針對失智症或老人精神科的醫師），有的醫院現在還設有記憶門診。

劉秀枝解釋，對患者及主要照顧者

問診後，會依病情需要安排難易不同的心智測驗，這些測試是為鑑定正常老化、輕度知能障礙或失智症。有時單次評估無法確定，還需後續追蹤，一般約六個月後再做評估；有時另安排與臨床心理師晤談，決定其嚴重程度。

如果診斷結果是正常老化，劉秀枝表示有幾種處理方式：「第一是醫師說沒關係，讓患者吃定心丸；第二是雖然沒關係，但最好每年做一次心智評估，看是否有變為輕度知能障礙或失智症的可能。第三是瞭解是否有其他原因讓患者覺得記性差或記憶表現不佳？」

多動腦，保養要趁早

年齡大了，記性不見得一定不好。劉秀枝指出，有個大腦功能性磁共振造影的研究，發現一群老年人記憶和年輕人一樣好，是因為他們在記憶時，動用了比年輕人更多腦細胞的緣故，也就是「勤能補拙」。

劉秀枝強調「多動腦、多受教育」的重要性，「年輕時就要養成良好生活習慣」，動腦包括閱讀、寫作、聽演講、訪友談話等。她認為如果再加上多運動（或每天至少走路四十分鐘）、多活動、維持豐沛人際關係、

少油少鹽清淡飲食，效果會更好。

王培寧強調，「沒有健康的身體就沒有健康的腦」，常見慢性病如高血壓、糖尿病等都是失智症危險因子；所以，如果有慢性病要按時服藥，控制好疾病，才能減緩對大腦的傷害。

劉秀枝指出，有時焦慮、憂鬱情緒、慢性疾病控制不好、或是服用影響中樞神經藥物，如安眠藥等，也會影響記憶力。所以，她認為控制其他疾病、可同時避免傷及記憶力是聰明作法，因為「做對一件事，有機會預防兩種病，一舉兩得，很符合醫療經濟原則！」

營養也是增進記憶要角，榮總出版的《記憶訓練手冊》裡，專家說明腦部所需營養素，很容易從食物取得，只要飲食均衡，不太會缺乏營養。王培寧提醒，素食者最怕缺乏維生素B12，蛋奶素者，因蛋黃中有B12較不易缺乏，但全素者一定要另外補充B12。

醫師專家的關懷建議

王培寧建議：(1)每天維持一定活動量，不一定是特別運動，即使走路三十分鐘都對預防失智症有幫助。(2)寫日記，回想今天發生過的事。(3)每天背誦經文、看書，試著重讀重背很久沒看過的書或經文。

「遺忘是必然的現象！」林克能也鼓勵大家「多動腦」，但因僧伽生活較為單純，如何讓腦神經活絡起來是個挑戰。能維持活動、作息固然很重要，但需留意不能只停留在單向活動，例如，一個人獨自讀經、誦經，缺乏和別人互動或動腦的機會。此外，體力或狀況許可，可讓其做些簡單工作、參與活動，才不致退化得更快速。

記憶力老化像個無情魔法師，把人變幻進入另一段充滿挑戰的新旅程；鑽研失智症已二十餘年的劉秀枝感慨：「年紀漸大，能多幾年沒有失智的日子是很寶貴的，」她強調，「年輕時就要在大腦儲存『腦力存款』和『知能存款』，老來才經得起疾病提領；不是生病了，才想到延緩老化問題。」她的三字箴言「多動腦」，是對抗記憶力老化最佳利器！



記憶小絕招

- 利用輔助工具，例如，記事本、便條紙等，隨時記下要辦的事、要做的功課。
- 把東西放在固定顯眼地方或列清單。
- 使用有標示分類藥盒存放藥物，或請人提醒。
- 一次專心做一件事。