

# 如何預防失智症

8/20/2017

Emily Sun, DO

Penn State Hershey Medical Center



# 甚麼是失智症？

- 腦部疾病導致記憶力和思考能力喪失，影響日常生活功能。
- 包括情緒、語言、行動能力問題
- 最常見的癡呆症是阿茲海默症
- 其他失智症：
  - 血管型 (Vascular dementia)
  - 路易氏體型 (Dementia with Lewy bodies)
  - 額顳葉型 (Frontotemporal dementia)
  - 帕金森氏症 (Parkinson's)
- 其他相關疾病：
  - HIV
  - CJD
  - 缺乏維他命 B1, B4, B12, A



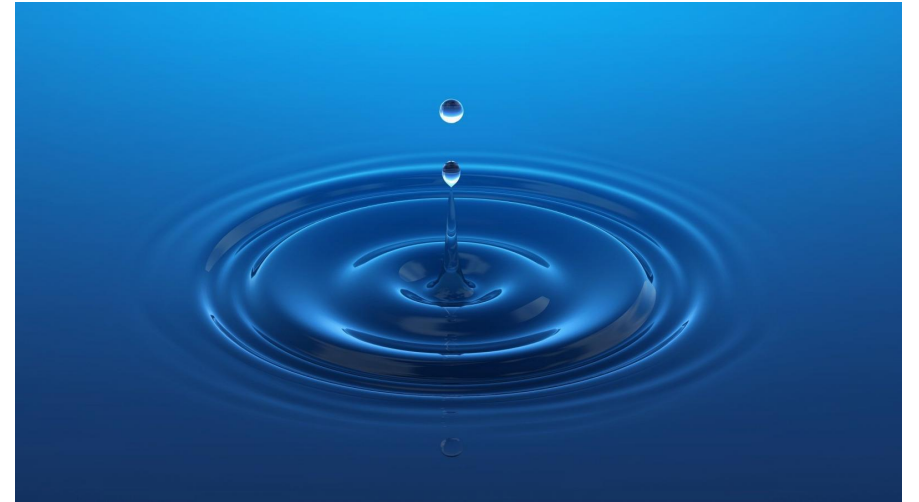
# 為什麼我該認識失智症？

- 影響全世界3千6百萬人 (10%)
- 預估2025年，美國會有1千6百萬人患有失智症
- 是美國第6大死因
- 阿茲海默症病人平均活8年，但最常能至20年



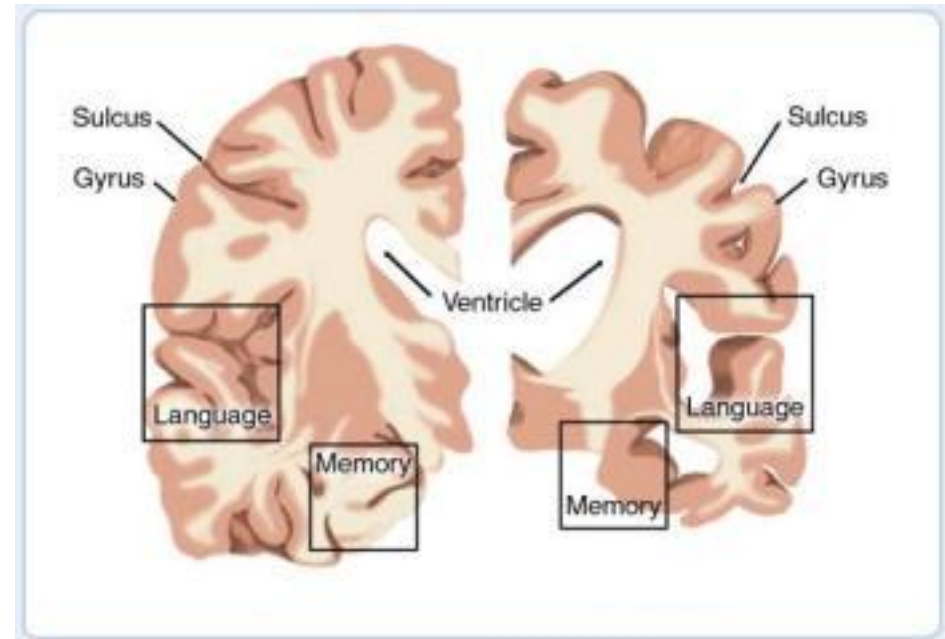
# 失智症對我們和社會的影響

- 美國一年 \$ 6千40億經濟損失
- 對家人和照顧者的體力精神和經濟開銷
  - 嚴重的病人照顧費用1個月能高達\$6000, 甚至\$20,000
  - Out-of-pocket cost 一年 \$10,495
  - 擴散效果: 辭職照顧家人->薪水減少。年輕人延期畢業->累積貸款



# 症狀

- 記憶力喪失- 短期 (最常見的第一症狀: 記得新的資訊)
- 理解力喪失
- 運動能力
- 辨認日常用品能力
- 反應時間
- 個性
- 執行能力
- 解題能力
- 妄想
- 人格 行為改變



<http://cellularsystemtreatment.com/main/wp-content/uploads/2014/09/Stem-Cells-Therapy-for-Cerebral-Atrophy-350x240.jpg>



# 甚麼時候該擔心？

1. 記憶力不好導致生活受影響 (重複同樣的問題, 忘記重要的日子)
2. 計畫和解決問題能力 (沒辦法跟著食譜, 規劃帳單)
3. 基本生活能力 (開車迷路, 忘記遊戲規則)
4. 搞不清楚日期、時間或地方
5. 視覺或空間問題 (判斷距離長短, 顏色)
6. 語言問題 (找不到想說的字, 物品的名字)
7. 找不到東西或迷路
8. 判斷力問題 (賭大錢, 買大量電視廣告物品, 受騙, 個人清潔問題)
9. 迴避人和人接觸, 變得不喜歡以前喜歡做的事
10. 人格和情緒改變 (懷疑, 憂鬱, 害怕, 焦慮)

病人本身常常不覺得有問題



# 臨床階段

- 輕微

- 輕微記憶力問題
- 找不到對的字

- 中微

- 用字錯誤
- 沮喪生氣
- 行為怪異 (不洗澡等等)
- 忘記重要節日、住家地址、電話號碼
- 常常迷路
- 需要幫忙挑選正確季節的衣服
- 大小便問題
- 睡眠不正常 (白天睡、晚上不睡)
- 人格改變

- 重微

- 與現實脫節
- 無法與人對話、互動
- 嚴重的人格感變
- 容易生病感冒



# 治療

- 目前缺乏有效的治療，不能減緩腦部退化。
- 過去25年來，只有5個藥研究成功上市
- 兩種藥：
  - **Acetylcholine esterase inhibitors**
    - Donepezil (Aricept): 輕、中、重微
    - Rivastigmine (Exelon): 輕微-中微
    - Galantamine (Razadyne): 輕微-中微
  - memantine (Nemenda): 中微—重微
  - 綜合: Namzaric (donepezil + memantine)





# 如何預防

## ■ 風險因素:

- 抽菸 喝酒
- 高血壓 高膽固醇 心血管疾病
- 糖尿病
- 肥胖
- 頭部意外

## ■ 保護因素:

- 運動
- 飲食
- 充足睡眠
- 保持人際關係和互動
- 遊戲
- 教育多重語言
- 開朗

## ■ 不能改變的因素:

- 年紀
- 性別
- 種族
- 家族歷史
- 基因



# 飲食

## DASH diet (Diet Approaches to Stop Hypertension)

- 少吃:脂肪、膽固醇、紅肉、甜食/糖、鹽。
- 多吃:全麥、家禽類、魚、堅果、水果蔬菜、低脂乳品。

## 地中海飲食 (Mediterranean diet)

- 水果、蔬菜、堅果、麥
- 橄欖油
- 用herbs取代鹽調味
- 少吃紅肉
- 一周至少吃兩次魚和家禽類





# 如何預防跌倒



- 運動訓練平衡，保持肌肉強壯。
- 環境安全：
  - 足夠燈光，夜燈
  - 避免地毯或毛巾在地上
  - 避免電線、鞋和玩具在地上
  - 尖的家具加強保護
  - 浴室廁所加裝扶手
  - 緊急呼叫設備



# Alzheimer's Association

## 阿茲海默症協會



**Queens:** 10/7  
Little Bay Park  
Bayside, NY  
11359  
9am 開始登記  
10:15am 開始走



**Manhattan:** 10/28  
South Street Seaport  
1.5-2 miles  
8:30am 開始登記  
10:15am 開始走



# 參考資訊

- ClinicalTrials.gov
- Alzheimer's Association ([www.alz.org](http://www.alz.org))
- Alzheimer's disease education and referral center ([nia.nih.gov/alzheimers](http://nia.nih.gov/alzheimers))
- Family Caregiver Alliance (<http://bit.ly/FCA-FamilyCareNavigator>)



# 資料來源

- Galvin, James. Prevention of Alzheimer's disease: lessons learned and applied. (2017) Journal of American Geriatrics Society.
- Uptodate
- Alzheimer's disease association
- Neurology Now: August/September 2017 - Volume 13 - Issue 4 - p 12–15





# PennState Health

Milton S. Hershey Medical Center

