

篇名

老人癡呆症

作者

高敏鈺。私立曉明女中。二年甲班 53 號

# 老人癡呆症

## 壹●前言

在台灣進入已開發國家行列的時候，我們的社會，也逐漸走向了高齡化。銀髮族這個名詞的出現，就代表高齡化的結構已經形成。隨著老年人口的增加，老人癡呆症也越來越常見，因此，我們要更關心我們身邊的人，讓社會更健康。

## 貳●正文

### 一、什麼是老年癡呆症？

老年癡呆症是一種認知功能缺失的疾病，大部分發生在老年人；其主要特徵為記憶力減退、智退化，進而影響到病人的社會及職業功能。老人癡呆症有數種型式，阿滋海默氏症 (Alzheimer's disease) 和血管性癡呆症約佔 90%；其中又以阿滋海默氏症最為常見。阿滋海默氏症是一種進行性早衰老精神病，腦細胞會損喪使腦功能穩定退損，因而逐漸喪失記憶、認知、個性及精神等能力。其病因理論很多，但明確的病因卻不清楚，估計約 10% 是遺傳基因突變引起。雖然多在 65 歲以上發生，但 40 歲也可能發生；65 歲以上人口約 5-10% 有此症，美國前總統雷根即患有此症。(註一)

### 二、原因

老年癡呆症主要的病因有腦神經細胞的退化、腦血管梗塞、或是以上兩者混合共同造成，其病程常是緩慢且漸進性的。人體的中樞神經系統，包括了大腦、小腦、腦幹，以及脊椎內的神經。其中以大腦最重要，裡頭有好幾億個稱為「神經元」的單位，主宰著思考、語言、記憶等功能。神經元不像其他細胞能夠分裂再生；它的數目，從出生之後就不會再增加。當大腦要執行某種功能時，必須要靠成千上萬個神經元通力合作完成。如果神經元受到損傷，造成數目大量減少，腦部的運作就會感到吃力。當受損的神經元不多，我們可能只是比較健忘，還勉強可以應付，把它當作正常老化的現象看待；等到數目大量減少到某一個程度，症狀就會變得十分明顯。老人癡呆症就是這種不正常的老化。大約有十%到二十五%的老年癡呆症，可以找到致病的原因，經過適當的治療，就可以得到明顯的改善；但大部分引起老年癡呆症的原因，目前我們並不清楚，其中，阿爾茲海瑪氏症是最常見的一種。(註二)

### 三、治療及處理

- 01.住院診療：病人若有明顯的妄想、暴力傾向、或有潛在的傷人、自傷的可能時、可視情況需要安排住院診療。
- 02.藥物治療：找出確切的原因，針對病因做適當的處置。
- 03.收容機構：提供長期照顧和一個有結構化、社會化和供養的所在。
- 04.日間病房：幫助病人持續留在社區，如宗教團體、老人社區團體等；既可提供病人一個社交互動空間，也可給家屬一點抒解的機會。
- 05.結構化環境：工作人員或家屬必須設計一個每日活動時間表並持續執行，以幫助病人變得較有定向力。
- 06.適度的刺激：過多的刺激會使人更焦慮、不安；而太少的知覺刺激會加重病人定向力障礙，使病人更退縮。(註三)

### 四、預防勝於治療

#### 01.多動腦：

根據美國神經醫學會公佈的最新調查顯示：持續的動腦以及心智的刺激可以預防老人癡呆症，如果不經常動動腦，大腦就會退化。平常比較不動腦的人在年長之後得到老人癡呆症的比例是那些經常動腦的人的三倍；玩樂器、作運動、猜謎、拼圖遊戲、撲克牌、麻將或是其他類似的遊戲都有助於預防老人癡呆症。(註四)

#### 02.保護頭部：

「當腦部細胞遭受重創時，它們會釋放出一些化學物質，部分的化學物質則使得周圍健康的腦細胞死亡。」他們把頭部受傷的等級分成輕度、中度、重度，曾受過中度頭部創傷的老兵罹患老人癡呆症的比例是一般人的兩倍；而那些曾受過重度頭部創傷的人，罹患老人癡呆症的比例更高達一般人的四倍。(註五)

### 03.多吃黃豆：

一項最新研究報告顯示，多攝取黃豆，可幫助預防老人癡呆症。黃豆富有植物性雌激素複合物，可以減少人們罹患心臟病與骨質疏鬆症的機會，也能幫助預防老年癡呆症，特別是停經後的婦女。(註六)

#### 參●結論

預防勝於治療，我們在疾病發生之前就要有所警惕，平時要多運動多動腦，注意飲食均衡。形成老人癡呆症的因素很多，而且可能從年輕時就開始進行破壞，所以預防老人癡呆症應該要及早著手。此外，騎車或進行其他危險性活動時，別忘了要戴安全帽保護頭部。

#### 肆●引述資料

註一、 健康族抽煙和老人癡呆症最來電

[http://www.hf123.com/smoking\\_increases\\_alzheimer%27s\\_risk.htm](http://www.hf123.com/smoking_increases_alzheimer%27s_risk.htm)

註二、 忘了我是誰 老人癡呆症 <http://www.psychpark.org/news/new/0001044.htm>

註三、 老人癡呆症 <http://www.leehospital.com.tw/7-24/7-24.htm>

註四、 index2 <http://www.webhospital.org.tw/activity/olddisease/untitled-6.html>

註五、 健康大補帖

<http://www.webhospital.org.tw/health.html?n1=972448967&n2=972449012>

註六、 多吃黃豆 可防老人癡呆 [http://www.rdatsapd.org.tw/medi\\_m3.htm](http://www.rdatsapd.org.tw/medi_m3.htm)