

如何預防失智 (老人痴呆) 症?

潘佩璆

精神科專科醫生

2007年2月

甚麼是失智症(1)？

- 痴呆症另一名稱
- 多種疾病組成
- 腦細胞受損→退化→死亡

甚麼是失智症?(2)

- 主要病徵：
 - 慢性、漸進
 - 智力受損、性格改變
- 發病機會隨年齡增加：
 - 美國65歲以上嚴重失智者：5%
 - 80歲以上：20%

失智症的種類

- 腦組織自行退化：
 - 例：阿氏症
 - 約60%
- 血管病變：
 - 腦溢血、腦血管狹窄或梗塞
 - 約20%
- 混合：約10%
- 其他：約10%

阿氏症的成因-1

已知的成因

- 年齡（此病的發生率隨年齡增加）
- 性別（女性較多）
- 遺傳
- 教育（教育程度較低者較易得此症）
- 職業（藍領工作者較多）

阿氏症的成因-2

- 生活習慣（不參加團體活動者患病率較高）
- 飲食習慣（從食物攝取較多維生素E的人較少患此病）
- 健康狀況（一些容易引致血管栓塞的疾病，如高血脂、糖尿病等皆與此病有關）。

血管性失智症的成因

已知的成因：

- 年齡
- 遺傳
- 生活習慣（例如酗酒、吸煙）
- 疾病（例如糖尿病、高血脂、高血壓、部份心臟病）
- 腦部創傷

我們若細心推敲，就不難發現大部份失智症的成因，都是可以扭轉的。

只要我們肯下決心，改變生活習慣、及早治理好某些疾病，就可以減低失智症發病的機會。

停止吸煙!

- 減少患上失智症的機會
- 其他好處：防止
 - 肺癌
 - 心臟病
 - 慢阻性肺病（「肺氣腫」）
 - 肢體血管疾病

減少喝酒

- 少量無防
- 過量：
 - 傷害肝臟
 - 損害腦及神經
 - 上癮

控制體重

肥胖是多種疾病的重要成因：

糖尿病

心臟病

中風

多做運動

運動有助：

- 控制體重
- 減少糖尿病
- 預防心臟病
- 增強心肺功能
- 增強抵抗力
- 增進正常人的認知能力
- 延長壽命！

多從事用腦的活動

研究發現：

- 閱讀、益智遊戲
- 參加群體活動

可能有助預防失智症

及早治理高危疾病

- 高血壓
- 糖尿病
- 高血脂

緊記：

- 定時覆診
- 定時服藥（如需用藥物）
- 控制飲食