

別等失智上身

瞭解它

面對它

遠離它

王培寧醫師
劉秀枝教授 ◎著

臺灣商務印書館

藥理學專家

潘懷宗 老師

台北榮總神經醫學中心

王署君 主任

專文推薦

別等失智上身

瞭解它 面對它 遠離它

王培寧醫師
劉秀枝教授 ◎著

心語 05

別等失智上身 瞭解它、面對它、遠離它

作者◆王培寧、劉秀枝

發行人◆王學哲

總編輯◆方鵬程

叢書主編◆李俊男

責任編輯◆李俊男

美術設計◆吳郁婷

校對◆賴秉薇

封面攝影◆OLAN

出版發行：臺灣商務印書館股份有限公司

台北市重慶南路一段三十七號

電話：(02)2371-3712

讀者服務專線：0800056196

郵撥：0000165-1

網路書店：www.cptw.com.tw

E-mail：ecptw@cptw.com.tw

網址：www.cptw.com.tw

局版北市業字第 993 號

初版一刷：2010 年 5 月

初版五刷：2010 年 7 月

定價：新台幣 200 元



ISBN 978-957-05-2482-6

版權所有 翻印必究

別等失智上身：瞭解它 面對它 預防它／王培

寧, 劉秀枝著. -- 初版. -- 臺北市：臺灣

商務, 2010. 05

面；公分. -- (心語；5)

參考書目：面

ISBN 978-957-05-2482-6(平裝)

1. 失智症 2. 老年失智症 3. 阿茲海默氏症

415.934

99005153



推薦序一

現代人，別等失智上身！

《別等失智上身》一書，是由我的兩位好朋友，也是好同事——劉秀枝主任和王培寧醫師所共同完成的，接到他們的邀請，要我為此書作序推薦，頓時感到無限的光榮，但同時又覺得非常惶恐。光榮的是，此書內容豐富且極具參考價值，肯定「大賣」，能夠沾上邊，當然是光榮之至；惶恐的是，劉秀枝主任是國內有關失智症的權威醫師之一，而王培寧醫師則是陽明大學醫學系畢業之傑出校友，也是年輕後輩之中的佼佼者，如旭日之東昇，前途未可限量。為兩位大師作序推薦，相信任何人都會是誠惶誠恐。

大家都知道，現代人拜醫學進步之賜，壽命大幅度的延長，而延長壽命的同時，老年退化性疾病也大幅度的增加（當然失智症尚伴隨神經破壞，非單純退化），所以從如何瞭解失智症，到如何面對失智症，以及更重要的是如何預防失智症，在本書中都有精闢、詳盡、與淺顯易動的敘述，在此鄭重的向大家推薦這本值得一讀的好書。

陽明大學醫學院藥理教授／台北市議員 潘懷宗博士

一應俱全「All in one」的失智症指南

劉秀枝教授是我的老師，也是國內失智症研究的先驅。近年來，她於聯合報與康健雜誌的醫學專欄，早已是許多人獲得醫學常識的最佳平台。我的父母都是她的忠實讀者，常常告訴我劉教授又有新作品發表了，甚至也會考我知不知道這些重要的醫學常識。這次她將這幾年有關失智症的文章，再加上王培寧副教授的一些著作，共同集結成冊，成為一本完整的失智症指南。很榮幸能在本書付梓之前，可以先行拜讀。

我覺得本書的最大特點就是劉教授的多重角色。她是出色的神經內科醫師與研究科學家，本身也是失智症患者的女兒。書中許多內容就是她的親身經驗，特別是她描寫除夕回家過年，當晚睡在媽媽身邊，為了保護不斷起身上廁所的媽媽不會跌倒，整晚如履薄冰的經驗。看似幽默的筆調，卻有著許多不為外人道的辛酸，也讓我知道平日在替患者開處方時，常常不經意的一句話「要好好照顧患者」，其實對於照顧者而言，是多麼的困難。

本書的另一大特色就是醫學研究的考證與更新，很多的資料都是最新醫學期刊

或是國際會議的第一手報導，例如今年三月份發表的失智症「新藥 Dimebon 試驗結果」可能不如預期，也列入本書之中。劉教授與王醫師對於文獻的解釋，淺顯易懂，達到當今所要求的「庶民」皆可理解程度。另外對於似是而非的醫學常識也不忘耳提面命一番，不打馬虎眼，如銀杏治療失智症其實是無效的。另外，對於經典的失智症研究，如「修女研究」則多所介紹，並發表她們的看法，非常有教育意義。事實上劉教授與王醫師長年致力於失智症研究，本書有關醫學教育部分，她們也發揮「實證醫學」的實事求是精神。

劉教授對於失智症還有一項不為人知的貢獻，在此特別與大家一起分享。過去我們是用「癡呆症」這個名詞，而非失智症。劉教授與林克能心理師於一九九〇年曾以問卷方式問民眾喜歡用失智症還是痴呆症，發現民眾認為癡呆症有罵人的意味，對長者不敬。在劉教授與南加大的李眉教授大力倡導，失智症這名詞於正式被官方採用，社會局的身心障礙手冊把癡呆症改為失智症。日本最近幾年也有同樣認知，將癡呆症改成認知症。台灣有幸有劉教授的倡導，才比其他國家有著更先進的人文情懷。

閱讀這本書時，我常在想本書讀者群應該是誰？介紹給誰最適當呢？後來我想應該從功能取向。如果你是患者的家屬，這本書從頭到尾都值得細讀，除了知識的獲得外，更可瞭解病患家屬遇到的困難與解決的方式，尤其是本書以一個個鮮明的案例引

導，加上解釋說明與貼心的叮嚀，更拉近作者與讀者的距離。當然，醫療人員也可藉此書，快速更新失智症醫學新知並瞭解患者與照顧者的需求，增強溝通能力。除此之外，本書的第三部分「遠離它」，非常適合「頭好壯壯」的中年人閱讀，從現在開始重視養生並累積大腦資本，「預防失智症上身」。

國立陽明大學醫學院教授／台北榮總神經醫學中心副主任 王署君

自序一

一個來自醫者、女兒、朋友的叮嚀

二〇〇七年二月我從國立陽明大學和台北榮民總醫院退休時，心中有個願望就是做醫療專業與一般民眾之間的橋樑。很高興這個橋樑就搭在康健雜誌以及聯合報元氣周報的專欄中，讓我有自由揮灑的空間，也很感謝《康健》雜誌的李瑟總編輯和蔡菁華小姐，以及「元氣周報」的康錦卿主任對我文章的潤飾，並替文章取了響亮而貼切的標題。在文章發表後，我總是把它放上我的部落格（<http://tw.myblog.yahoo.com/easy-neuro>），希望能與不同的讀者群分享。

這些文章都是談論神經系統或老年相關疾病，其中失智症佔了一大部分。卸下了繁忙的臨床工作，不再接觸病人後，我寫作的題材來自親朋好友的提問、台北榮總神經內科每星期的病例討論會、各種研討會和專題演講以及國內外最新醫學期刊。其中一個很重要的關鍵人物是我罹患阿茲海默症（老年失智症）多年的母親，她一直受到我兄嫂全心全力且無微不至的照顧。退休後，我由母親的主治醫師轉為家屬的角色，在母親逐漸退化的過程中仔細觀察、因應、學習，因此母親的身影故事常躍然紙上。

在母親的口中，我由「劉秀枝主任」變為「不知哪裡來的女孩兒」。父母親養我育我，到了老年還以自身的病痛來成就我的專業，如此大恩，著實是無以為報。

步入後中年階段，與朋友或同學聚會時，話題都會不知不覺的轉到年長父母的病痛和就醫情況，其中不少長輩有記憶衰退、行動緩慢等神經退化性疾病或中風。年紀漸長，大夥兒也開始有了病痛，注意到自己好像有了長輩的徵兆，而開始注重養生或互相交換醫療資訊，而我也就自然而然的成為大家諮詢的對象。

只是這些需要醫療資訊的後中年朋友都不太瀏覽部落格，而習慣於紙本閱讀。因此很感謝商務印書館的李俊男副理為此書催生，把我二〇〇七年二月以後發表的文章編輯成冊。其實，我自己也很喜歡買書，一書在手，不僅容易閱讀吸收，讀來覺得紮實，有完整性，而且編排漂亮的書更是賞心悅目。

多年來我的每篇文章都經台北榮總同事李佩詩和林幸慧小姐的潤飾，以確定文字通順，讓人看得懂；同時也都會請台北榮總主治醫師及國立陽明大學的副教授王培寧醫師過目修改，以確定專業內容不會誤導讀者。此次還特別邀請王醫師在繁忙工作之餘，為本書撰文多篇，作為共同作者，借用她在臨床第一線工作的長才，提供診斷、治療等最新知識，為本書的專業加分。

醫藥的進步日新月异，本書並不是提供鉅細靡遺的資訊，而是希望每個人在其能

力所及的範圍來預防阿茲海默症，因此取名「別等失智上身」，並兼談面對失智患者或長輩時的照顧技巧和心態。要遠離失智，就要先認識它，因此也包括了失智症的診斷和治療。預防是失智症也是所有疾病最好的治療，與讀者們共勉之。

劉秀枝

戰勝失智症

失智症以前一直被大家稱為「痴呆症」，這個稱呼不但不好聽，而且也不正確。

我上課時總告訴學生們，失智症的病人並不是天生痴呆，他們原來也是充滿人生經驗和智慧的長輩，但卻因為生病而漸漸失去了他們原有的智慧。因此旅美南加大神經心理學家李眉教授及台北榮總神經醫學中心劉秀枝教授力主應該將這個疾病稱為「失智」。在推廣多年之後，這個名詞也慢慢被醫界和社會大眾所接受和瞭解。連我小學五年級的兒子，在被我重覆碎碎唸某件事之後，也會說：「我又不是得了失智症，早就記住了啦，不要再說了！」雖然這名詞似乎不適用在這個情境，但卻顯示出就連還是小學生的他都聽說過這個名詞了呢！

在門診中，常見到失智症病患的家屬會經過三個心理衝擊的階段，第一個反應是驚慌：「他／她真的是得到失智症了!?」、「失智症是什麼?」、「有沒有藥可以治療啊?」所以在本書的第一部分，我們希望能先帶領讀者從熟悉失智症的早期症狀到瞭解失智症的診斷、病程和治療。年齡雖然是失智症主要的危險因子，隨著年齡漸

長，得到失智症的機率也越高，但失智症絕對不是正常老化，它是腦中產生了一些不正常的病變，而這些病變造成了神經功能的破壞和神經細胞的死亡。所以對大腦的神經細胞來說這是一種破壞性的疾病，而不只是良性的退化而已，大家應該要更積極的看待和面對這個疾病。

當家屬開始接受了家人得到了失智症，也知道什麼是失智症之後，著急想要知道的就是：「我要如何做才能對病人有幫忙？」、「當他出現這樣的症狀時，我該怎麼辦？」、「我該如何照顧他較好？」所以在本書的第二部分，對一些家屬和照顧者常見的問題分享了我們的經驗和目前文獻中的證據和建議。其實這些問題大都沒有一定的答案，同一個問題發生在不同人的身上，發生在不同的家庭中，因為環境和經驗的不同，處理的方法可能都不一樣，只要是懷著愛心和耐心解決了問題，就是好方法。

在歷經過照顧失智症家人的酸甜苦辣後，照顧者開始想到自己：「我自己也覺得記憶力越來越差了，我將來會不會像父母一樣得到失智症啊？」、「有沒有什麼辦法可以預防失智症發生？」我們的確是可以經由一些努力來減緩認知功能的衰退並減少發生失智症的危險性，即本書的第三部分。我一直很推崇書中「六百七十八位可敬的修女」一文所提到修女的研究，其中有關大腦的病理研究中發現，在六十八個大腦解剖已呈現中度和重度阿茲海默症的修女中，仍有五分之一的修女在生前並沒有出現失

智的症狀。這給予了大家非常大的鼓舞，因為這結果顯示只要能好好訓練腦力，使仍生存的神經細胞運作良好，維持正常功能，我們是有機會可以戰勝失智症的。

最後要感謝本書的共同作者劉秀枝教授，她是我在專業和人生中最敬重的導師。平常有機會能夠第一手的讀到她要發表報章雜誌的文章，已經很幸運了，沒想到這回會找和我一起出書，又學習到了出書的程序和許多要注意修正的地方。同時也感謝我曾經接觸過的許多病人和家屬，因為他們所提供的資訊，我才能更瞭解這個疾病，同時也督促我要持續不斷的努力研究和追求新知，以提供失智病人最好的醫療照顧，讓我們共同努力來面對和戰勝失智症！

王培寧

推薦序一：現代人，別等失智上身／潘懷宗

推薦序二：一應俱全「All in one」的失智症指南／王署君

自序一：一個來自醫者、女兒、朋友的叮嚀／劉秀枝

自序二：戰勝失智症／王培寧

（一）瞭解它——當記性變差

當父母的記性變差

懷疑記憶有問題應就教醫生

失智症的十大警訊

輕度知能障礙者需多動腦，定期作心智評估

更年期會讓記憶變差嗎？

失智症不等於阿茲海默症

明明手術成功，怎反而胡言亂語？

當失智遇上譫妄！

老年失智症之路漫長而崎嶇

醫生開錯藥了嗎？

為何醫師沒開這個藥？

當巴金森氏症出現失智症

阿茲海默症的藥物治療

阿茲海默症治療的趨勢

失智症的安寧療護

(二) 面對它——照顧無上限

藥物有限，親人陪伴愛無盡

走進失智長者的時光隧道

媽媽在家時間不多

失智長者的藏寶遊戲

為什麼他總是針對我？

除夕的願望

當失智遇到疼痛

感染，加速失智症狀

少輸為贏——失智患者療效觀念

42

45

49

53

56

61

62

64

67

70

73

76

78

81

84