

从预防、理解到远离，
失智症权威医师教你从此不再害怕它！

假如我得了 失智症



10大失智警讯，8大预防因子
6大增智诀窍，5大照顾建议



假如我得了 失智症



華夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

假如我得了失智症 / 王培宁, 刘秀枝著. --北京: 华夏出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5080-8859-4

I. ①假… II. ①王… ②刘… III. ①老年痴呆症—普及读物 IV. ①R592.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 138349 号

本著作中文简体版由成都天鹰文化传播有限公司代理, 经宝瓶文化事业股份有限公司授权授华夏出版社独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2015-4782号

假如我得了失智症

著 者 王培宁 刘秀枝
责任编辑 马丽萍 苑全玲

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 北京中科印刷有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2016 年 8 月北京第 1 版
2016 年 8 月北京第 1 次印刷
开 本 880×1230 1/32 开
印 张 8
字 数 120 千字
定 价 39.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028
网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

【推荐序】

担心失智症吗？读这本书就对了！

王署君教授

（“国立”阳明大学医学系系主任，台北荣民总医院神经医学中心副主任）

很高兴刘秀枝主任与王培宁教授又有新书《假如我得了失智症》即将出版，也很荣幸在本书付梓前可以先睹为快。承袭先前几本书的特色，这本书也是有病例、有医学新进展，加上丰富的临床经验，将最新且最有影响的医学研究用简单生动的文字说清楚、讲明白，一口气读完之后，觉得获益良多，相信对我未来在照顾失智症病人的过程中有非常大的帮助。

失智症，特别是阿尔茨海默病已经成为很多数中老年人的梦魇，随着老龄社会的来临，病人数量的逐渐增加几乎无法避免。除了担心父母会不会得失智症，也担心自己会不会得，更担心这个病会不会遗传，甚至配偶会不会有较高的概率患病。这是病人、家属或是自觉记忆力不好的一般人常常要面对的实际问题，本书作者以简单易懂的 Q&A（问答）方式，一一地为读者解答。

失智症是可以预防的吗？我想在现今药物疗效不如预期、而新药发展又受挫的情况下，预防可能是最可行的路。作者



提出维生素 E 与银杏这些号称能改善脑循环的药物是没用的，甚至还有害处。同时，作者提到一些预防失智症的方法，特别是一些生活习惯与食物，非常值得害怕患上失智症的人好好阅读。

提到失智症，很多人会联想到悲惨的神志不清、卧床与二便失禁，但是本书作者却告诉我们，在本病恶化之前的几年，病人仅仅记忆力有些减退，还是可以规划很多自己想做的事，比如说如何享受当下、品尝美食与旅游等。书中写到作者的一位朋友在患病后还是继续打自己喜欢的高尔夫球，坦然面对自己的疾病，并未被疾病打倒。

最后我要说说作者提及的人体研究。这几年来，除了癌症之外，很多临床研究和药物的临床试验，包括失智症，病人或家属都不太想加入研究，担心自己成了实验老鼠，这使台湾地区参与国际性大规模新药试验的人数不足。本书作者提到了美国的修女研究，那些豁达的修女如何看待人体研究，如何牺牲奉献。在我们享受别人奉献而得来的医学成果的同时，这是值得深思的问题。

看完了这本书，该考考记忆力了。我想千万不能忘记作者告诉我们远离失智症的秘诀，那就是“多动脑”和“多运动”，如果这两件事都做不到，就要“多吃咖喱”！

【推荐序】

我的特大女儿

张镇华教授

(台湾大学数学系)

我有两个女儿，半辈子住在“女生宿舍”。30年前我太太的一位同事戏称我其实有三个女儿，后来我总是随身携带她们三个人的照片，方便亲朋们欣赏。

没想到，几年前老天爷和我们家开了一个玩笑，出了一道难题，让我太太在57岁的时候得了失智症！一开始，我惊慌失措，怎么也想不到一向聪敏的她会得这种病，要是有人会得，也应该是我这个丢三落四的人才对。虽然知道很难去面对，但我还是告诉了太太这个事实，并且开始计划接下来的日子要怎么照顾她。

当她炒菜时，我在一旁提醒她要放盐；她还记得菜市场怎么走，但是再远一些就没办法了。她的大脑生了病，不过没关系，我来充当她的另一个大脑。从她生病开始，我们的人生起了大转折，然而这未尝不是一种幸福。过去我们两个人都非常



忙，相处的时间很有限，反倒是现在，才真正过起了“两人世界”。我知道终有一天她会忘了我，但在那一天来临之前，我们所能把握的就是此时此刻。

幸运的是，发病之初，我们得到贵人指点，接受台湾大学医院神经部邱铭章医生的诊治。我太太除了每天早晚按时服药之外，还遵守邱医生的三大秘诀：“运动到流汗、饮食清淡、多与人群接触。”经过三年多，她一直保持没有退化的状态。

在邱医生的介绍下，我们参加了台湾失智症协会举办的各种讲座课程。令我感动的是，有一群人默默为我们做了很多事，特别是协会的汤丽玉秘书长，早年舍去当医生的机会，十多年来陪伴协会成长至今。现在又看到王培宁和刘秀枝两位医生在百忙中撰写本书，深深觉得，住在台湾地区的我们真幸福，拥有这样充足的医疗资源和社会支持。

两位作者从专业的角度，通过各种案例及数据，解释有关失智症的警讯、原因、种类、用药、非药物治疗、照护和疑问等，是一本兼顾专业又易懂的实用书，为读者提供许多关于失智症的有用知识。

书中一开始列举了失智症的10大警讯，对没经验的人帮助很大。当年我并没有这些知识，有一天太太带回文件要我帮她读，我才觉得不对，但也说不出哪里不对，幸好我不避讳地向

同事提及我的困扰，她先生热心帮忙寻找邱医生诊治，才确认问题。正常老化、轻度认知障碍和失智症的表现类似，一般人可能不易分辨，如果怀疑家人有失智的症状时，最好找专业医生诊断，才能早期发现，正确诊断，及时治疗。

民间流传咖喱和椰子油能治疗阿尔茨海默病，在书中明确指出这些都是未经实验证实的方法。前段时间网上盛传椰子油的神奇功能，好心的朋友不断将资料发给我，甚至直接买椰子油送来，后来有报道说椰子油含高量脂肪酸，容易引起心脏病，不要未蒙其利先受其害。本书认为多沙拉、坚果、西红柿、鱼、家禽、十字花科蔬菜、水果与深绿叶蔬菜，而少奶酪、奶油、红肉，对阿尔茨海默病有保护作用；另外，勤运动、多与人相处、拥有简单又容易维持的嗜好、唱歌等都有很好的效果。

从家属的角度来说，照护是个重要的议题。失智症病人能力退化、动作变慢、胃口变差、个性改变，逐渐回到小孩阶段。以我太太为例，她现在已真正成为我的特大女儿，为了照顾她，要想出各种办法劝她进食；要当她的秘书帮她记录朋友的约会；要陪伴她做饭，尽量保持她既有的能力，于是我们相处的时间增长，这算是弥补我们年轻时各自忙碌的不足。要照顾好她，一方面自己要保持体力，另一方面要调整好凡事平常心、欢乐心，失智症病人很容易学习照顾者，你快乐她也会跟着快乐。



其他人帮忙照顾也很重要，例如我岳母住在我家楼上，我出差时她会替我陪伴我太太；远在美国的女儿，也常通过视频和妈妈聊天，以解她思念女儿之情。

这本书中有许多实用内容，相信它能帮助许多人正确地判断失智症状，指导其及时接受治疗，而家属也能更轻松地照顾失智症亲人。

[张教授的妻子严剑琴博士是“中华电信”MOD (Multimedia on Demand, 多媒体内容传输平台) 前处长，有“台湾 MOD 之母”之称，在 57 岁时患上早发型阿尔茨海默病，张教授是妻子的主要照顾者。]

【自序】

预防是最好的治疗

王培宁医师

恩师刘秀枝教授和我合著的第一本书《别等失智上身》在2010年出版后，在门诊接到了许多病人和家属的支持与鼓励，也深切地感受到读者对这类书籍的殷殷期盼！

本以为应该至少5年后才会有足够的新信息，与读者们分享失智症的新观念和新发展趋势，但失智症在这两三年中有了相当多的研究突破。一些新的药物试验的结果发表了，虽然结果并不尽如人意，却也获得了大家对早期诊断和早期治疗失智症的重视。

其中最重要的一件事就是在2011年，美国国家老年研究院与阿尔茨海默病协会联合发表了阿尔茨海默病新的诊断标准与建议，在这个新的诊断标准中，阿尔茨海默病在概念上有了非常大的改变。专家们整合了这十幾年来的研究成果，提出了不同于以往对失智症诊断的概念。阿尔茨海默病的病程其实从相关的病理变化在大脑内开始出现时，就已经在进行。此病程在



十多年间于大脑内持续进行并逐渐恶化，直至病程发展到晚期，大脑无法继续勉强维持功能后，最终表现出了失智的症状。所以，临床上出现明显认知功能退化，进而影响到日常生活功能而被诊断失智症时，大脑内的病理变化已相当严重，不易治疗。如何在病人只有轻度认知功能衰退，但还没出现明显失智症状时，就找出危险因子并给予早期防治上的建议，就成为目前治疗上努力的重点。

大家都希望能够预防失智症的发生，媒体也常谈到国外研究的新发现，但常因时间和篇幅的局限，无法将这些研究进行完整的解读。而且也因数据较零散，所以难以对失智症的防治有完整的解读。在本书中收集了一些大家常谈论的议题，如：银杏是否可治疗失智症？吃咖喱有效吗？椰子油为何会被提到可治疗失智症呢？这些问题在本书中都会为大家整理、分析。

由于台湾地区人口的快速老化，不管是政府还是群众都对失智症越来越重视。“卫生福利部”在2013年8月提出了《失智症防治照护政策纲领》，并承诺要将失智症列为台湾地区卫生有关规定的议题之一。但在还没有药物可有效地逆转或阻止失智症病程的现在，做好预防就是最好的治疗，希望本书中的内容可以给大家一些建议和参考。

【自序】

动脑学习，预防失智

刘秀枝医师

我热爱医学，退休后更有时间悠游于浩瀚的医海中，并有幸能把医学新知和心得感怀发表于《康健》杂志和《联合报·元气周报》的每月专栏，然后转载于自己的博客（<http://blog.xuite.net/hcliujoy/blog>），希望能被广泛阅读。

本以为网络如此发达，如此一来，即可达到与大众分享并作为医病桥梁的目的。然而，宝瓶文化的朱亚君总编辑告诉我，并非所有的老年人都会上网，而且网络所搜索的数据往往没有连贯性与整体性。的确，我虽然每天都上网寻求新知，但更享受的是一书在手，加上一杯好茶细细品味，或在地铁、公交车上可以随时翻阅，正如阿拉伯谚语所说“书本就好像口袋里的花园”，其携带方便，随手可欣赏、体会。因此，已步入老龄社会的台湾地区，再出版一本有关失智症的书籍很必要，不仅能给担心患上失智症的老年人参考，更让中年儿女对长辈未来的长期照护有所警觉，并能对自己如何预防失智症未雨绸缪。



本书收录了继 2012 年与王培宁医生合著的《别等失智上身》之后发表的有关失智症的文章，加上朱亚君总编辑从多年前出版、现已绝版的《当父母变老——关心失智症、中风及其他神经疾病》和《聪明活到一百岁》中挑选的几篇文章，经过王培宁医生从专业角度重新审阅、修改、增删和编排，使之符合医疗现状。王培宁医生也为本书撰写了数篇文章，让本书内容更为完整。

长久以来，我的文章在发表之前都经李佩诗和林幸慧小姐润饰，让文章通顺达意，也经王培宁医生过目修改，以确保内容专业，不会误导读者。多年来，承蒙《康健》杂志李瑟总编辑和蔡菁华小姐、《元气周报》康锦卿主任和王郁婷小姐的鼓励和帮忙，让我能持续发表文章，在此一并致谢。

其实，学习新知识，吸收反刍，应用于生活上，并撰写成文，与人分享，即是在储备知能“存款”，也是预防失智症最好的方法，在此与读者们共勉。

【Q & A】

关于失智症，我最关心的 12 个问题

Q 1：失智症就是阿尔茨海默病吗？

A：依病因的不同，失智症大致可分为“退化性”和“血管性”两大类，还有少数是因其他疾病如脑瘤、感染、甲状腺功能异常等造成。

大部分病人都属于“退化性失智症”，其中最常见的是阿尔茨海默病，占有失智症的 60% 左右，所以在谈到失智症时，常以阿尔茨海默病为例。其他的“退化性失智症”有路易体失智症、额颞叶失智症等。至于“血管性失智症”，则因脑卒中或慢性脑血管病变所引起。

Q 2：阿尔茨海默病和帕金森病有什么不同？

A：阿尔茨海默病是最常见的大脑神经退化性疾病，其次是帕金森病。两者的病因和症状各不相同，属于“退化性失智症”的阿尔茨海默病主要是记忆减退，帕金森病则以行动不便为主。此外，也有帕金森病合并失智症的情况。两者均无法根



治，帕金森病的药物治疗效果较好，服药后症状大多有改善；但阿尔茨海默病的药物治疗只能推迟认知功能退化的速度，少有明显的进步。

Q 3：记忆力不好是失智症的前兆吗？

A：记忆力不好，可能是因疲劳、压力大、工作过度、信息过量、焦虑、抑郁、身体状况不佳或药物等影响。但如果刚获得的信息常常马上就忘记，连其他人帮忙提醒都不太有印象，则有可能是失智症早期的征兆。例如：会不自觉地重复询问同样的事情，忘记重要的日期或活动；渐渐地发展为根本不记得自己将事情记在何处，甚至只能依赖家人帮忙提醒。

Q 4：年纪大了就一定会得失智症吗？

A：65 岁以上的人约有 5% 会得失智症，但也有 65 岁以前发病的早发型失智症，所以，绝对不是老了就一定会失智！多动脑、多运动、多交朋友，甚至做家务、唱 KTV，都可以预防失智症！

Q 5：失智症等老了再来预防就可以？

A：预防失智症要趁早！以阿尔茨海默病为例，脑内病变

早在失智症状出现的十几年前就已开始，不正常的病变渐渐累积，破坏了大脑，造成认知功能减退，终于不堪重负而出现病症！所以要预防老来失智，必须在中年甚至青年时期就好好保养。

Q 6：轻度失智症病人能继续工作吗？

A：重复性高的简单工作问题不太大，轻度失智症的主要症状是近期记忆减退，虽然无法学习新知识或新技能，反应不够快，但是个性大致不变，原有的经验和能力也还在。不过，需选择安全的工作，还要衡量工作压力、同事的态度等。

Q 7：我会得妈妈的阿尔茨海默病吗？

A：阿尔茨海默病病人的直系家属，患此病的概率约是一般人的 2 倍，所以父亲或母亲有阿尔茨海默病，子女患病的概率也许高一些，但并不一定会得，所以与其过分担心是否会得病，不如从中年时就提早开始预防！

Q 8：家人失智，我该做遗传检测吗？

A：常见的 65 岁以后才发病的“散发性阿尔茨海默病”病人的家属，不需要做遗传检测；早发型且有明显家族史的失智



症病人的家属才需要考虑做遗传检测。每个人都有选择是否做检测的权利，甚至检测了之后，也仍有选择要不要知道检查结果的权利，无论怎样选择，都要受到尊重。不过，对于病人的未成年子女，一般都建议等到他们成年后再自己决定是否做检测。

Q 9：丈夫失智了，身为妻子的我也会得吗？

A：失智症是不会传染的，不过作为主要照顾者，往往容易焦虑、忧郁、少运动、缺少社交活动等，这些都是发生失智症的危险因子。因此，照顾工作应该尽量请家庭成员共同分担，对妻子来说，最重要的是先把自己照顾好，才不会两个人一起倒下。

Q 10：得了癌症，则不容易得阿尔茨海默病？

A：癌症是细胞不正常的过度增生，阿尔茨海默病则是脑细胞的凋零死亡，从理论上说，这两种细胞存活力完全相反的疾病应该很难同时发生。事实上，的确有研究发现癌症病人得阿尔茨海默病的概率较低，而阿尔茨海默病患者患癌症的比例也较低。