

hi84137983 / October 28, 2012 04:50PM

[減緩老年癡呆有法寶 五個陷阱提防好](#)

隨著社會漸漸走向高齡化，老人照護已成為重要課題，常見的老人癡呆症議題更是格外引人關注。有鑑於記憶喪失和認知能力衰退的特徵無法根除，關懷網站(caring.com)提供減緩老年癡呆症的五個法寶，並點出容易導致反效果的照護陷阱，指引大眾協助身邊銀髮族防止症狀惡化，讓他們也能過著優質快樂的老年生活。

法寶一：持續刺激心智的活動

越來越多的研究指出，持續從事心智活動刺激大腦，此舉有助於減緩老年癡呆症的發生，尤其是在初期階段。

始於1997年的「Rush Memory and Aging Project」研究心智活動和癡呆症的關聯。它針對1200名沒有巴金森氏症、中風或失智者的老人進行縱向世代研究，結果發現，擁有活躍思維的健康老年人，其發生癡呆症的機率降低2.6倍。研究也顯示，相較於較孤僻的人，積極參與社交活動的長者，其記憶力較為持久。

舉凡像是寫作、閱讀書報、彈鋼琴、聽音樂或廣播、看電視、畫畫、玩填字謎或下象棋之類的遊戲，甚至學習一門語言，或是依體力從事輕度家務或園藝作業，這些都可以刺激大腦。

照護陷阱

鼓勵病人從事令他感到快樂的活動。假使他學習西班牙語或操作電腦時，因認知能力下降而感到挫敗，就不要繼續為難他。同時也要避免刻板的「智力練習」或「記憶訓練」，這也許會造成壓力，導致症狀惡化。

法寶二：維持規律的生活

對於癡呆症患者來說，熟悉是非常重要的。然而，接受新觀念的刺激有正面作用，但是過多改變反而令其變得混亂和迷惑，特別是應付突然且顯著的變化，更是會造成壓力使症狀惡化。

讓他遵循有規律的生活節奏，例如每天在固定的時間飲食、睡眠、外出及沐浴。此外，儘可能安排在同樣時間就診。

照護陷阱

談到規律的生活模式，鑑於健康始於良好的日常生活習慣，得留意晚睡晚起的不良習慣，而病患停止過去的社交活動也是應該避免的。

法寶三：修正日常生活模式

儘量簡化病患的生活環境，讓他協助清理家中堆積的報紙、舊信件，以及雜亂的物品。可從不需太操心費神的工作著手，例如，透過電子賬單付款、僱用修剪草坪的服務、取消訂閱未層閱讀的雜誌。亦可藉助電子提醒系統、記事系統或現今的商業化工具，彌補個人記憶退化的不足。這些都有利於降低壓力和減緩衰老。

照護陷阱

記住任何改變必須是漸進式的。太多突然的變化，像是一次性將家中所有雜物清掃乾淨，只會造成壓力，並加速衰老。

法寶四：找尋合適的藥物治療

美國食品藥物管理局(FDA)曾核准五種藥物，用來延緩阿茲海默症或在有限時間內防止病情惡化。

乙醯膽鹼抑制劑(cholinesterase inhibitors)：適用於治療輕度和中度阿茲海默症。這類藥物有Aricept (donepezil)、Exelon (rivastigmine)、前身稱為利憶靈(Reminyl)的Razadyne (galantamine)。而過去規定的藥物Cognex (tacrine hydrochloride)，現在已不建議使用。

Namenda (memantine)則是用在中度或重度的病症。

照護陷阱

由於並非每種藥物都適用於所有患者，此外，每種藥物都可能產生副作用，或是與其他正服用的藥物產生不良的交互作用。務必和瞭解當事人病情的醫生談談哪種藥物較為合適。

法寶五：使用替代療法得慎重

科學家正研究其它替代療法，其中最有用的兩種為：抗氧化劑和銀杏。

抗氧化劑：

維生素E是一種抗氧化劑，可以保護細胞免於受損。臨床實驗證實，維生素E可以減緩患者的精神損傷。

2005年一項大型研究中發現，一個健康的人倘若攝取成人每日建議量400毫克的葉酸（一種天然存在食物中的維生素B），罹患阿茲海默症的機率可降低一半。葉酸屬維生素B群，可由許多食物中攝取。

至於維生素E與維生素B間的關係，目前仍在研究當中。

一份研究顯示，比起採取西方飲食（較多的飽和脂肪酸、肉，較少蔬菜），食用地中海飲食（較多的青菜、豆類、穀物、水果、魚、禽畜、乳製品以及單元不飽和脂肪酸）的患者平均壽命多出1.3年。

值得關注的是，年長者的飲食中常常缺乏蔬菜與水果(例如柑橘、莓果和綠色蔬菜)、豆類、全麥麵包與堅果。設法降低他們對飽和脂肪酸的攝取量，多食用維生素E、C、B。

銀杏：

傳統上用於中醫。研究發現它能幫助減緩早期患者認知能力降低的情況，因此亦被稱為「記憶草本植物」。儘管此項研究迄今仍受到批評，但是美國國家老人學研究院及美國國家衛生研究院的國家輔助與替代醫療中心贊助的隨機臨床實驗仍在進行中，並且將於2009年完成。

照護陷阱

過量的維生素E會導致消化道問題和其它副作用，對心臟疾病患也有致命危險。

一般而言，獲得重要維生素及礦物質的最佳途徑來自天然食物。如果病患正服用營養補充品或藥草，必須讓主治醫生得知情況以及服用劑量。

科學家們認為，維生素或藥草與記憶喪失兩者之間需要進行更多的研究。就現況來說，並沒有特效靈藥可防止記憶退化，事前若無任何醫療指示，切忌食用任何營養補充品。