

本會「智慧生活」講座摘錄

# 健腦樂活，自己的記憶自己救

主講／林克能（臨床心理師、副教授） 整理／蘭小月

**想**像一個場景，一對老夫老妻在家看電視，老太太突然想吃冰淇淋，請老先生去廚房幫她拿，並特別要求在上面加一顆草莓，說完怕對方忘掉，還問他要不要寫下來，老先生說不用，這點小事很容易嘛，然後就進了廚房，過了一會兒端出一碗麵，老太太看著麵茫然地問：「我不是說還要加一顆滷蛋嗎？」這樣的情況，會不會有一天發生在你我身邊？



▲林克能教授主講「健腦樂活～自己的記憶自己救」。

## 認識失智有助延緩發生

很多人擔心自己常忘東忘西，是否得了失智症？如何判斷家中長輩有沒有失智？首先我們要瞭解，一個人年紀大了記憶力衰退，未必就是失智症，臨床上有嚴謹的疾病診斷準則。在評估時，要花很多時間和家屬瞭解病人過去情況，並和現在情況作比較，符合特定的診斷準則，才會思考有沒有失智症的疾病。

失智症是一種緩慢但持續惡化的大腦病變，會造成記憶力與其他認知功能減退，嚴重時會影響個人基本生活能力。失智症形成原因複雜多樣，佔比例最大的是「退化型失智症」，這是因年齡增加、身體機能退化，大腦結構改變而引起的，包括阿茲海默症、巴金森氏失智症、亨丁頓舞蹈症、路易氏體失智症等等；另外還有因為腦血管病變或其他因素如營養失調、毒素累積、重金屬中毒

後遺症、甚至於憂鬱症引發的失智症等等。如果發現家人有異於平常的表現，最好的方式就是到醫院去請求專業人員的診察評估，找出病患的失智類型，才能給予適當的治療。

失智症人口在全世界增加快速，2015年的全球失智症報告指出，世界上每三秒就有一人罹患失智症；台灣曾有調查推估，未來的二十年中，台

灣失智人口數平均每天增加近四十八人。六十五歲以上的族群，每三個人裡面就有一個是失智症，失智症已經是台灣醫療與公共衛生的重大議題，人人都無法置身事外。

我一直在台北榮民總醫院神經內科失智症領域服務到退休，三十多年的時間，每天所接觸到的病人就是我最好的老師，他們用自己的生命展示給我看，告訴我什麼是失智症，面對急遽高齡化的台灣社會，唯有人們對失智症更加瞭解，愈能延後老化症狀發生在自己身上，也能幫助更多的人遠離失智。

## 留心變化及早診斷治療

失智症的病程進展速度不一，平均是八～十二年，但也有長達二十年，視被診斷時的年齡及生理狀況而定。輕中度失智症可能持續二～十年，重度失智症可能持續一～五年。這些腦部功能退化是一個漫長且漸進的過程，甚至早在被診斷出有失智的前二十年，大腦早已出現變化，所以大家一定要重

視腦部的保健，及早預防失智症的發生。

在門診中常聽到家屬抱怨說，老人家性子急，一件事放在心上，往往一天問上十遍八遍，非馬上處理不可。若是第二天預約了門診，前一晚就緊張得睡不著，花很長時間在準備，隔日一大早就起床，穿戴整齊，催促家人要即刻出發，事實上距約定時間還有大半天，不需要這麼早出門。這是因為老人家的執行規劃能力已沒有以前好了，這也是腦部退化的一種表現。

腦部退化的長輩，也可能會有一些怪異行為，令同住的家人或親友感到困擾，譬如脾氣變差、不好相處；不斷囤積物品或從外面撿東西回家，把家中塞得滿滿的，連走路都困難；還有人把自己的尿當寶貝，存在瓶瓶罐罐中，臭氣惹來鄰居抗議；有些人則變得抑鬱寡歡，不想做事情，也沒有外出活動的社交動機。這些性情上的改變，若家屬沒有察覺或不以為意，導致症狀太晚被發現，延誤就醫，錯失治療的最佳時機。

隨年齡增加，大腦反應速度變慢，記憶力變差，專注力降低，幾乎是無可避免的，幾歲的人做什麼樣的事，都有一定的生理年齡限制。由於老化在大腦的變化，是一個延續性的旅程，一點一點慢慢發生，並不是一個明確的變化，突然從正常跳到不正常，所以在這過程中，我們往往很難從外表看出哪裡不對勁，但仍有一些蛛絲馬跡需要家人多加留意，及早發現、及早診斷與及早治療，仍是目前對失智症最佳的醫療選擇。

### 注意保健積極儲存腦本

如何從一個人的外在行為判斷是否有失智症徵兆，有兩個簡單的指標：第一個是腦力衰退、忘記事情的頻率是否有增加？偶爾

一兩次忘記還可以接受，若十次裡出現四、五次就要開始警覺了；第二個是原本很在意的也拋諸腦後，不再記得或有改變，譬如一向省吃儉用的長輩，花錢變大方了，就得特別留意。

要診斷失智症，醫學上有一套嚴謹的標準，針對記憶力、專注力、邏輯思考力等認知功能進行評估，檢視病患是否開始有一些專注力有缺損？有無學習和記憶力衰退？執行規劃能力是否變差？在知覺動作的能力、語言的表達理解和社會認知能力等，有無出現問題？上述的相關改變，會不會干擾患者日常生活功能表現？

由於目前失智症沒有特效藥，藥物治療的目的在減緩認知衰退，延緩患者將來入住安養機構的時間，減低照護的需求，進而改善病患、親屬及其照護者的生活品質；晚期的醫療著重在減少病患的痛苦及降低照護上的負擔。

所以我們趁早開始鍛鍊頭腦，這是在儲存「腦本」，待將來年紀大了腦力衰退的時候，可以撐得比較久一點。如果你的腦力帳戶都沒有任何存款，一旦老了大腦就會很快退化。

要鍛鍊腦力，讓記憶力變好，有一個重要的先決條件就是要有專注力。我們每天的生活中，有許多訊息隨時轟炸我們的感官，「注意力」是記憶力的防護罩，注意力把不重要的訊息，阻擋在外，防止雜念侵入你的思路，它如同一盞聚光燈。透過練習，讓人對自己的注意力，能夠確實掌控且收放自如，減少不專心或心不在焉的狀況。

平日多注意身體的保健，維持健康生活型態，包含正確飲食、體能活動、體重適當、戒菸以及血壓、血脂和血糖的控制，防止三高引起腦部病變，同時要增加社交，累積腦力存款，避免頭部外傷，再

搭配認知訓練，這些都能延緩腦力隨年齡增長而衰退的速度，對預防失智症有正面效益。

## 大腦可塑活到老學到老

頭腦的鍛鍊，除了記憶力、專注力訓練外，舉凡學習新的東西，保持年輕的心，參加志工活動，甚至胡思亂想、與人抬槓、玩股票、打麻將，都能持續不斷的刺激腦力；飲食上可採用地中海型飲食，多蔬果、少紅

肉，加上適量的堅果類，都有助讓大腦有足夠的本錢去對付老化，延緩失智的發生。

相關科學研究亦證實，生活在豐富環境、常需要動腦的老鼠，比生活在環境簡單的老鼠腦部細胞數量更多；人腦的演化也是如此，科學家指出海馬迴可以製造出新的神經元，而神經元細胞會因為人對外界事物的學習與記憶程度不同而增加或減少，可見大腦神經元是具有可塑性的，打破以往認為腦部發育只到一定年齡就停止的印象；時常使用大腦可以促進神經元間的連結，進而增進記憶能力，後天環境因素會影響人腦對空間認知與記憶的技巧，這表示可以透過人為方法預防、控制，從運動、飲食等日常生活著手，多動腦，可延緩大腦退化發生的時間，因此我們更應該活到老、學到老！

平時要保養大腦，鍛鍊腦力，例如在報紙、雜誌、或手機上有許多益智遊戲，如數獨、填字遊戲或從兩張相似的圖片找出不一樣的地方，隱藏在圖中不同的細節，有時多達十個以上，剛開始需要花多一點時間，熟練以後速度會加快。這些遊戲不但可動腦，還可訓練遊戲者在一個短時間內，專注在做這件事。而專注力的提升，可以提高整體記憶力。

一般人也可以作圖片記憶練習鍛鍊腦



▲林教授認為藉由改變生活型態、學習新事物、參與人際互動，能活化大腦，累積更多的腦力存款，減緩退化。

力，訓練分類或歸納的能力，對家中長輩也有幫助。例如可準備六~十二張不同的圖片，每張播放二秒鐘，播放完後看能記住幾張，記憶的方法可以是聯想，如家中的開罐器，會把它放在什麼地方？或學習圖書館對書本的分類方式，用書名分類或用作者姓名、出版社、內容種類分類等等，學習建立有組織的存檔系統，透過對圖片的歸納、分類、連結、一再默唸或語音印象、功能作用等方式，來加深對看過圖片的記憶。

## 善用工具幫助備忘提示

也可利用順口溜或諧韻來幫助記憶，例如「台灣有三保，勞保、健保、199吃到飽」，很容易讓人朗朗上口，馬上記住；或是「燙傷救護五步驟：沖、脫、泡、蓋、送」、台灣失智症關懷專線0800-474-580（失智時，我幫你）等，善用方法，啟動五感，透過聲音、畫面去聯想，比死背強記會更直接有效果。

有些人每天看報紙，看完就忘了，問他今天發生了什麼新聞，他都說不上來，因為他只有看，沒有動腦筋，沒有把所見到的新聞用大腦整合分析、消化吸收，所以過目即忘。可以請他讀完報後，利用上面提到的歸

納、分類、影像、圖像等等方式，將繁複訊息加深印象，再把新聞內容用自己的話講給別人聽，這便是一個很好的動腦練習。

此外，藉助一些外在線索，建立一套備忘提示，也是我們常建議的方法。比如隨身攜帶小抄、便利貼、小鬧鐘、或手機鬧鈴，隨時提醒自己不要忘記重要的事。小鬧鐘是用來提醒時間，比如很多人煮東西經常忘記關火，可用手機鬧鈴設定，提醒你廚房正在燉煮食物，當鬧鈴響起時記得去關火，或有煮東西就把抽油煙機打開，也是一種提醒方式。而便利貼更可當作提示卡，一一貼在常用物品上，經常反覆去看，可加深印象，避免日久遺忘。

將出門必帶物品集中放在固定的地方，並用簡單一句話「伸（身分證）、手（手機）、要（鑰匙）、錢（錢包）、花（老花眼鏡）」，在出門前念一次來提醒自己；生活上常用物品如眼鏡、藥物或鑰匙等，每次使用後也要回歸原位，有利大腦思考條理化，建立固定的記憶力。這些林林總總的輔助工具或方式，都能讓人減少因健忘帶來的不便，增加我們對外在環境的掌握。

### 吸收新知開發動腦樂趣

如今社會發展快速，大環境也一直在改變，「三分天注定，七分靠打拚」，我們要努力去接受各種新資訊，讓自己的腦筋不斷的活動，也要在生活中多開發動腦的樂趣，例如，捷運路線增加，你是維持舊的搭乘習

慣或是嘗試新的轉乘路線？長輩常忘記帶手機出門，有可能是因為不會使用、不常使用、不習慣；建議家人在家裡也可撥長輩手機講電話，當長輩常要使用或知道如何使用，就會養成攜帶的習慣，萬一出門迷路了，他會接手機、會打手機，可以減少很多困擾。

我們每個人都會走上老化的路，趁早鍛鍊我們的大腦，儲存足夠的腦本，延緩得到失智症的時間，對自己、對家庭、對社會都非常重要。健腦樂活，「智」不可失，做就對了！

