

了解和預防失智症

李志勇

萬事均有定時

傳道書 3：1-2

「1」凡事都有定期，天下萬務都有定時。

「2」生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；





分享的內容

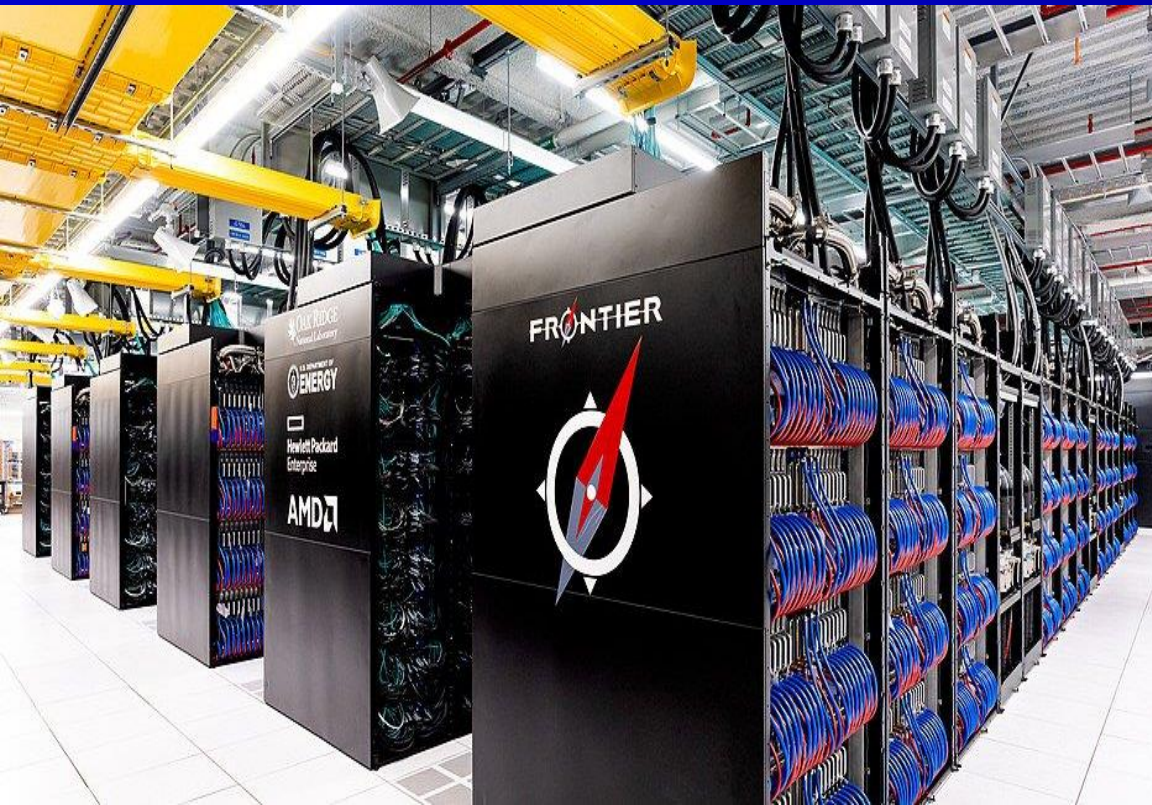
- ❖ 失智症是什麼樣的疾病？
- ❖ 失智症對的社會的影響
- ❖ 失智症的類型
- ❖ 失智症的早期徵兆和症狀
- ❖ 失智症的診斷和治療
- ❖ 早期失智症患者的自我護理
- ❖ 如何照顧患失智症的家人
- ❖ 失智症的危險因素和預防

人類大腦：神創造奇妙的恩典



- ❖ 重約 3 磅， 含有 860 億個腦細胞
- ❖ 占體重的 2%， 消耗了人體20%的能量和氧氣
- ❖ 需要持續供氧， 沒有氧氣最多只能存活 5 分鐘
- ❖ 2歲兒童大腦的大小約為成人的80%， 並在25歲左右達到完全成熟

超級電腦Frontier



人類大腦：神創造奇妙的恩典

- ❖ 思維能力為 1 exaflops = 最強大的超級電腦 Frontier 的運算能力
- ❖ Frontier 使用的能量比大腦多數百萬倍
- ❖ 90%的決定是在潛意識中做出的
- ❖ 流失 2% 的水分也會影響記憶力、注意力和其他認知能力。
- ❖ 出汗 90分鐘對大腦暫時的影響相當於老化一年



失智症是什麼樣的疾病？

- ❖ 失智症是由多種疾病引起一種綜合症
- ❖ 逐漸破壞大腦神經細胞，導致認知功能退化，其程度超出通常預期的衰老程度
 - 認知功能：
 - 記憶能力
 - 思考能力
 - 推理能力
- ❖ 認知功能受損通常伴隨著情緒變化、情緒失控、行為或性格的改變

失智症是什麼樣的疾病？

❖ 失智症的嚴重程度

- ❖ 最輕微的：只影響患者本人的生活，
- ❖ 最嚴重的：完全依賴他人進行基本的日常生活活動，
對照顧者、家人和整個社會都有身體、心理和經濟影響

❖ 85 歲或以上人中約有1/3可能患有某種程度和某種形式的失智症

- ❖ 因為對失智症缺乏認識和了解，
造成歧視，影響診斷，以及相應護理和治療。

失智症對的社會的影響

- ❖ 2013年，全世界失智症患者超過5,500萬人，每年有近1000萬新病例。
 - 其中60%以上生活在低收入和中等收入國家。
- ❖ 阿茲海默氏症是失智症最常見的形式，佔病例數的60-70%
- ❖ 目前失智症是第七大死因，老年人能力喪失自理和依賴他人的主要原因之一
- ❖ 2019年，失智症造成的全球經濟損失達1.3兆美元，
 - 其中約50%的費用涉及家庭成員和朋友提供的護理
 - 平均每天提供5小時的護理和監督
- ❖ 婦女受失智症的直接和間接影響比男性更嚴重。
 - 婦女為失智症患者提供70%的照護
 - 婦女本身因為壽命長更多患失智症

類型：進展型失智症

阿茲海默氏症（佔病例數的60-70%）

血管性

中風後

路易氏體（神經細胞內蛋白質的異常沉積）

額顳葉（大腦額葉變性）

類型： 與失智症相關的其他疾病

亨廷頓舞蹈症

克雅氏病

帕金森氏病

類型：

類似失智症的其他可逆疾病

感染（如愛滋病毒）和免疫失調
慢性創傷性
代謝或內分泌疾病
酗酒和營養缺乏
藥物副作用
硬腦膜下出血
正常壓力腦積水
腦腫瘤

失智症的早期徵兆和症狀

- ❖ 忘記時間
- ❖ 丟東西或放錯地方
- ❖ 忘記要做的事情或最近發生的事情
- ❖ 走路或開車時迷路
- ❖ 即使在熟悉的地方也會感到困惑
- ❖ 難以跟上對話者的思路或想不起適當的詞語
- ❖ 難以做熟悉的事情
- ❖ 難以做出決定或者解決問題
- ❖ 在視覺和空間上出現判斷錯誤

失智症的情緒和行為變化

❖ 情緒改變

- 沮喪，焦慮、悲傷或憤怒

❖ 性格改變

- 多疑（偏執狂）

❖ 行為改變

- 逃避工作或社交活動
- 對別人的情緒不敏感

❖ 看到不存在的東西（幻覺）

失智症的進展

- ❖ 失智症症狀的進展這取決於
 - 潛在原因
 - 其他健康狀況
 - 病前的認知水平
- ❖ 隨著時間的推移而惡化，對個人護理的需求增加。
 - 無法認出朋友或家人
 - 失去四處走動的能力
 - 厭食和吞嚥困難，吸入
 - 大小便失控
 - 行為改變

失智症的併發症

- ❖ 營養不良
- ❖ 尿道感染
- ❖ 肺炎
- ❖ 生活不能自理
- ❖ 安全的挑戰
- ❖ 死亡

失智症的診斷

- ❖ 全科醫生排除其他原因
 - * 憂鬱或焦慮
 - * 壓力
 - * 藥物
 - * 酒精或藥物
 - * 其他健康問題—例如荷爾蒙失調或營養缺乏
- ❖ 專科醫生（老年科、神經科、精神科）認知能力評估
 - * 短期和長期記憶
 - * 注意力和注意力持續時間
 - * 語言和溝通能力
 - * 時間和地點的意識（方向）
 - * 與視覺相關的能力（視覺空間能力）
- ❖ 其他測試
 - * CT 掃描
 - * MRI 掃描

失智症的治療

❖ 防止血管性失智症對腦部造成額外損害

- 控制血壓
- 控制血糖
- 控制膽固醇

❖ 藥物幫助控制失智症症狀：

- 多奈哌齊 (donepezil)：早期阿茲海默症
- 多納單抗 (donanemab)：早期阿茲海默症
- 美金剛 (memantine)：嚴重的阿茲海默症和血管性癡呆症

❖ 憂鬱症：選擇性血清素再攝取抑制劑 (SSRIs)

❖ 如果患者有傷害自己或他人的風險：

氟哌啶醇和利培酮 (haloperidol and risperidone)

早期失智症的自我護理

1、預先制定自己的健康治療計劃

告訴治療醫生和家人自己對護理和治療的選擇

2、指定自己信任，支持自己的決定的人為自己的醫療監護人，
在自己不能做決定時幫助自己表達已經決定的選擇

3、財務規劃，財產繼承，指定信任的人負責銀行支票的支付

4、記錄服用的藥物，日常活動和預約，幫助記住重要的事情

5、離開住所時，請攜帶身分證件以及地址和緊急聯絡人資訊

6、向家人和朋友尋求幫助；與認識的人（鄰居）說明自己的
需求

7、加入失智症互助小組

如何照顧患失智症的家人

1. 建立一個提醒和幫助定期服藥的系統
2. 幫助患者在筆記本或日曆中寫下待辦事項清單、約會和事件
3. 盡量保持生活規律（每天在同一時間洗澡、穿衣服和吃飯）
4. 規劃患者喜歡的活動，並嘗試每天在同一時間進行這些活動
5. 在同一個熟悉的地方提供膳食，並給予患者足夠的用餐時間
6. 沒有樓梯的平房，沒有小地毯，充足的照明
7. 使用淋浴椅，防止跌倒
8. 購買寬鬆、舒適、易於穿戴的衣服，避免鞋帶、鈕扣類
9. 穿衣服或洗澡時，盡可能鼓勵患者自己做
10. 保持愛心和尊重

與失智症患者溝通的技巧

1. 傾聽患者的擔憂和沮喪，安撫和理解對方
2. 尊重患者的個人空間。
3. 安排一天的活動中有足夠休息時間。
4. 讓這患者盡可能地控制自己的生活。
5. 在家中擺設喜歡和熟悉的物品和照片，增加安全感。
6. 嘗試用熟悉的書籍或相冊等追憶往事
7. 盡可能鼓勵聊天，對話
8. 如果對方不記得，提醒對方時，不要說：“你不記得了嗎？”

失智症患者的安全隱患

1. 樓梯安裝有一條扶手，樓梯上鋪上地毯，
2. 用鮮豔的膠帶標記台階邊緣，讓邊緣顯得更明顯
3. 未使用的電源插座插上安全插頭，
4. 移除小地毯、電線和其他可能絆倒人的物品
5. 避免有雜亂圖案的窗簾和地毯，以免讓患者感到困惑
6. 所有房間和室外區域都有良好的照明
7. 清除未使用的物品
8. 櫃門上安裝安全門鎖
9. 鎖好清潔用品、油漆、稀釋劑和火柴

照顧者的自我保健

照顧好自己：

保證足夠的休息，睡眠和營養，

盡可能多鍛鍊身體

每天休息一下，練習冥想。泡杯茶或打電話給朋友

與朋友共度時光

保持興趣愛好

在需要時尋求家人和朋友幫助提供或聯繫當地服務機構以滿足額外的照護需求。

加入照顧者的支持小組，分享故事和想法，避免感到孤單。

考慮諮詢心理健康專家，幫助應對壓力和焦慮。

與您的醫生討論治療方法

危險因素：不可改變的

❖ 年齡

❖ 家族史

❖ 唐氏綜合症

阿茲海默症會遺傳嗎？

- ❖ 阿茲海默症家族史會增加發病的風險
- ❖ 大多數情況下，阿茲海默症不是遺傳的
- ❖ 患有阿茲海默症的人通常沒有這種疾病的家族史
- ❖ 它可能受到多種基因以及生活方式和環境因素的影響
- ❖ 早發性家族性阿茲海默症（<10%）：
 - 65 歲之前發病（30 歲或 40 歲左右）
 - 單一基因突變
 - 體染色體顯性遺傳模式遺傳

導致阿茲海默症的基因變異

❖ 3個基因

- 21 號染色體上的澱粉樣前驅蛋白 (APP)
- 14 號染色體上的早老素 1 (PSEN1)
- 1 號染色體上的早老素 2 (PSEN2)

- ❖ 在早發性家族性阿茲海默症患者中，
10% 到 15% 可歸因於 APP、PSEN1 和
PSEN2 的變異
- ❖ 如果一個人在很年輕的時候就出現症狀，
並且有很強的阿茲海默症家族史，可以做
APP、PSEN1 和 PSEN2 基因檢測

影響阿茲海默症風險的基因變異

❖ 載脂蛋白 E (APOE) 基因

❖ APOE 有多種形式的等位基因

- APOE $\epsilon 2$ 提供保護作用（5-10%）
- APOE $\epsilon 3$ 不會降低也不會增加風險。
- APOE $\epsilon 4$ 會增加風險（15-25%）
 - 遺傳兩個 APOE $\epsilon 4$ 拷貝的歐洲血統的人患 AD 的風險是僅攜帶 $\epsilon 2$ 或者 $\epsilon 3$ 的人的 10 倍左右。

❖ APOE $\epsilon 4$ 在不同種族影響不同

- 亞裔 > 歐洲裔 > 非裔

❖ APOE 測試不能預測誰會或不會罹患阿茲海默症

危險因素：可以改變的

- ❖ 缺乏運動和鍛鍊
 - ❖ 飲食：營養素缺乏－維生素 D、B-6、B-12 和葉酸
 - ❖ 吸煙
 - ❖ 飲酒過量
 - ❖ 睡眠缺乏
-
- ❖ 心血管危險因素：高血壓、糖尿病、高血脂 / 肥胖
 - ❖ 聽力喪失或者視力喪失
 - ❖ 影響記憶力的藥物（苯海拉明，奧昔布寧）
 - ❖ 憂鬱症
-
- ❖ 腦部外傷
 - ❖ 與社會隔絕
 - ❖ 空氣污染

失智症的預防

- ❖ 堅持鍛鍊身體
 - ❖ 健康飲食，攝取足夠的維生素
 - ❖ 戒菸，戒酒
 - ❖ 保持充足和優質睡眠
-
- ❖ 定期進行醫療檢查：控制血壓，血糖，血脂
 - ❖ 預防和治療聽力喪失
 - ❖ 預防和治療視力喪失
 - ❖ 治療憂鬱或焦慮
-
- ❖ 繼續維持愛好，做自己喜歡的事
 - ❖ 嘗試新的方法來保持頭腦活躍
 - ❖ 與朋友和家人共度時光
 - ❖ 參與教會和社區活動、義工

腦力遊戲

- ❖ 下棋
- ❖ 打撲克牌
- ❖ 填字遊戲
- ❖ 解答數學題

- ❖ 閱讀
- ❖ 學習一門外語
- ❖ 演奏一種樂器

- ❖ 每天15 到 30 分鐘的腦力遊戲
- ❖ 多樣性，最好不同腦力遊戲來挑戰大腦

45% 失智症可以推遲或者預防

感謝主

歌羅西書3:17

無論做甚麼，或說話或行事，都要奉主耶穌的名，藉著他感謝父神