

投稿類別：健康與護理

篇名：

現今社會的沈默殺手 — 阿茲海默症

作者：

張育甄。私立葳格高級中學。普二甲

指導老師：王貞文老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

近年來隨著醫療技術的進步，平均壽命增長，社會中的老年人口人數不斷攀升，隨著年紀增長的同時也會伴隨著一些身體疾病的干擾。阿茲海默症這項疾病在電影—「我想念我自己」中被提起，主角得了早發性阿茲海默症，導致她的生活受到影響，心理跟生理上都受到極大的困擾。阿茲海默症來得無聲無息，卻是影響現今社會的沈默殺手。

### 二、研究目的

阿茲海默症不只因為遺傳而造成，都有可能發生在你我身上，透過收集相關資料、閱讀相關書籍整理出能讓阿茲海默症延遲到來亦或是減少其發生機率的方法，正視這個越來越被關注的疾病。

### 三、研究方法

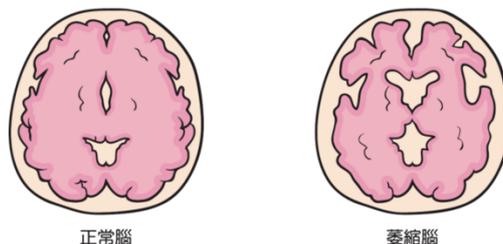
透過閱讀相關書籍和參閱相關資料、期刊，整理關於阿茲海默症有關的資料，並透過問卷調查長者飲食習慣和作息找尋和阿茲海默症之間的關聯。

## 貳●正文

在 2010 年的報告中全世界大約有 3600 萬人患有失智症，醫療的進步增加了人類的壽命，隨著這種全球趨勢下，失智這的總數將會以倍數增長。

### 一、何謂阿茲海默症

阿茲海默症是失智症中佔最多的一種發病速度緩慢但卻會隨著時間不斷惡化的持續性神經功能障礙，阿茲海默症的真正成因至今仍然不明。病理主要為皮質瀰漫性萎縮，溝回增寬，腦室擴大，神經元大量減少（如圖）。



## 二、 阿茲海默症的症狀

階段	智能測驗	症狀說明	平均期間	退化程度
一	MMSE: 29-30	正常	-	成人
二	MMSE: 29	正常年齡之健忘，與年齡有關之記憶障礙	-	成人
三	輕度神經認知功能障礙 (MMSE: 25)	從事複雜工作的能力下降	-	年輕之成人
四	輕度阿茲海默氏失智症 (MMSE: 20)	計算及記憶能下降，無法從事複雜活動	2 年	8 歲 - 青少年
五	中度阿茲海默氏失智症 (MMSE: 14)	計算能力明顯下降，走路緩慢，妄想，躁動	1.5 年	5 - 7 歲
六	中重度阿茲海默氏失智症 (MMSE: 5)	需他人協助穿衣，偶爾大小便失禁，語言能力下降	2.5 年	5 - 7 歲
七	重度阿茲海默氏失智症 (MMSE: 0)	除叫喊外無語言能力，無法行走，大小便失禁，四肢攣縮	MMSE 從 23(輕度) → 0 約 6 年，MMSE 到 0 後可平均再活 2-3 年	4 週 - 15 個月

參考維基百科表格並加以修改

### 三、阿茲海默症病因

阿茲海默症的真正病因仍是屬於未知，但經由解剖發現「阿茲海默症病患大腦中出現神經斑塊及糾結的現象皆會阻斷腦部神經訊息傳遞功能。」，歸納出影響阿茲海默症發生的成因大致分為三類：

#### (一) 遺傳

發生於 65 歲以前的阿茲海默症稱為早發性阿茲海默氏症，約占患者人數的 4%~5%。這類的患者就屬於顯性遺傳，遺傳對於阿茲海默症是一個不可被忽視的因素，可藉由觀察家中長輩是否患有遺傳性疾病已提早預防。

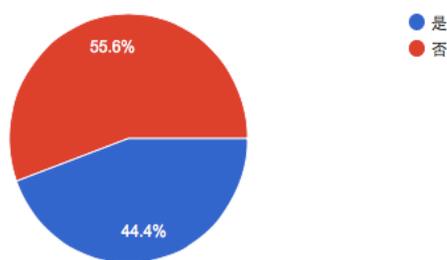
#### (二) 年齡

隨著年紀增長的同時也會伴隨著一些身體疾病的干擾，阿茲海默症也不例外，年紀也是一個重要的因素。年老後大腦的活動量下降造成大腦中出現斑塊及糾結，進而導致阿茲海默症的發生。

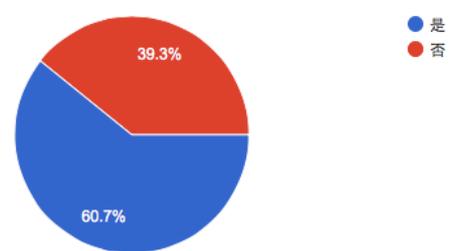
#### (三) 生活習慣&飲食

飲食與習慣時常造成人身體機制的改變，高油高鹽高膽固醇的飲食容易造成身體的病變，『芬蘭與美國科學家對近萬名民眾進行的調查，40 到 45 歲有高膽固醇者，比低膽固醇者，更可能罹患阿茲海默症』，這項研究顯示飲食對阿茲海默症的影響是不容忽視的。

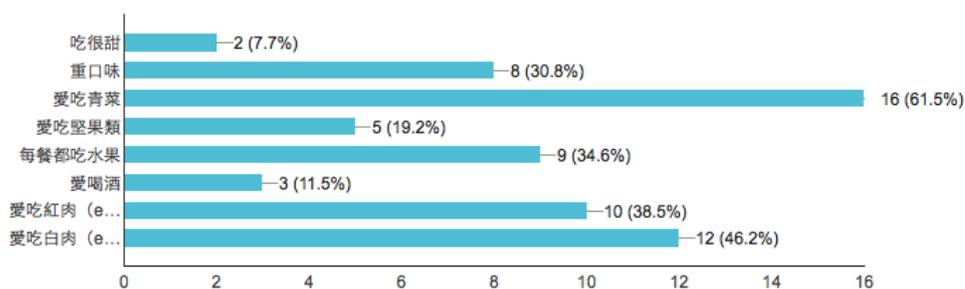
長輩是否愛運動



家中的長輩是否常常忘記東西？



長輩的飲食習慣



表格 (自製)

#### 四、阿茲海默症的防治方式

##### (一) 正當的飲食習慣

地中海飲食的方式能使阿茲海默症發病的相對風險下降約 7 成。地中海飲食就是多攝取含有維生素 C、E 及 B 群的蔬果、豆類、堅果、未精製穀類並少食用飽和性脂肪以橄欖油等未飽和油脂來烹調或調拌沙拉，還有多食用白肉(魚類、雞肉)勝過紅肉(牛肉、豬肉)。

##### (二) 多運動

適度的運動可使血液流通也可以提升其腦部神經細胞運作的效率，有效預防阿茲海默症。

##### (三) 多和社會互動

多參與社交活動可降低罹患失智症之風險，孤單的生活方式其認知功能退步速度比較快。

#### 參●結論

(一) 面對高齡化的社會，越來越多的老年人口需要被照顧，隨著醫療科技的進步眾多疾病已找到其解決的方法和能治療該病的相關藥物。阿茲海默症這項疾病的成因及其治療方式仍處於研究階段，尚未找到能有效解決此疾病的藥物，但近年來社會中失智的人口逐年增加甚至以倍數成長。

(二) 在看我想念我自己這部電影前我並不知道阿茲海默症是如此的可怕，經過這次研究後我更瞭解阿茲海默症對於人類的威脅。我們不能再漠視這個沈默殺手，即便還不能有效的治療，但透過正確的生活習慣及飲食能有效的降低阿茲海默症發生的機率。此文以歸納阿茲海默症相關資料，以提升年輕一代對於阿茲海默症的了解，關心長輩的狀況也替自己做好把關。

#### 肆●引註資料

書籍：

註一、楊翠屏(2010)。我忘了我是誰 - 阿茲海默症的世紀危機。台北市：印刻。

註二、衫山弘道(2011)。認識失智症的 6 大關鍵字。台北市：新銳文創。

- 註三、楊夢茹(譯)(2002)。我把自己弄丟了 - 阿茲海默症的故事。台北縣：正中書局。
- 註四、蔡佳芬、陳怡村、楊境中、王俊凱、鄧方怡、林韋丞、楊凱鈞、李耀東(2014) 今天不開藥，醫師教你抗失智: 8 大專科醫師經驗分享，9 種你該知道的輔助療法。台北市：希伯崙
- 註五、2014 年 3 月號 **Discovery 探索頻道雜誌國際中文版**。台灣：希伯崙。
- 註六、認識失智症 - 台灣失智症協會。2016/02/27，  
[http://www.tada2002.org.tw/tada\\_know\\_02.html](http://www.tada2002.org.tw/tada_know_02.html)
- 註七、阿茲海默症最終解方 可能是運動 - Yahoo 新聞 2013 年 8 月 1 日。  
<https://tw.news.yahoo.com/%E9%98%BF%E8%8C%B2%E6%B5%B7%E9%BB%98%E7%97%87%E6%9C%80%E7%B5%82%E8%A7%A3%E6%96%B9-%E5%8F%AF%E8%83%BD%E6%98%AF%E9%81%8B%E5%8B%95-103700973.html>
- 註八、阿茲海默症遺傳學觀點 - 臺大醫院。2016/02/27，  
<https://www.ntuh.gov.tw/neur/%E8%A1%9B%E6%95%99%E8%B3%87%E6%96%99/DocLib/%E5%A4%B1%E6%99%BA%E7%97%87/%E9%98%BF%E8%8C%B2%E6%B5%B7%E9%BB%98%E7%97%87%20%E9%81%BA%E5%82%B3%E5%AD%B8%E8%A7%80%E9%BB%9E.aspx>
- 註九、阿茲海默病- 维基百科，自由的百科全书。2016/02/28，  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%98%BF%E5%85%B9%E6%B5%B7%E9%BB%98%E7%97%85>
- 註十、Science - Preventing Alzheimer's Disease。2016/02/28，  
<http://science.sciencemag.org/content/337/6101/1488>