

我不要阿茲海默症！

投稿類別：健康護理

篇名：

我不要阿茲海默症！

作者：

卓俊賢。桃園市立觀音高中。一年五班

周昶睿。桃園市立觀音高中。一年五班

李正偉。桃園市立觀音高中。一年五班

指導教師

顏玟憶 老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

學校剛好正在介紹各種疾病，看了很多跟阿茲海默症相關的影片，覺得好恐怖，由於阿茲海默症已經是許多人老了都有可能得到的一種症狀，當然它也有可能是遺傳得到的，近年罹患這個症狀的人也持續增加，所以我們也很想趁年輕去了解這個症狀。

### 二、研究目的

希望大家能藉由這篇文章快速瞭解阿茲海默症的概況，並且以後在與身邊的人或者家人相處時，能更清楚判斷是否罹患這種疾病，另外，也讓自己與大家都保持良好的健康生活習慣。

## 貳●正文

### 一、認識阿茲海默症

#### 1、什麼是阿茲海默症？

阿茲海默症會侵犯人的腦袋，得到這種症狀的人容易喪失記憶、出現情緒或肢體上的障礙，這個症狀如果持續很久會嚴重到需要他人的協助，像是各種日常生活上我們常做的是，譬如說：「上廁所、洗澡、吃東西等等的。」到了後期可能會無法正常的說話，情緒也會相當的不穩定，這是一個非常恐怖的疾病。

#### 2、阿茲海默症的種類

阿茲海默症主要有以下兩種：

- (1) 家族性阿茲海默症 (Familial AD ; FAD)  
這是在阿茲海默病中較罕見的類型，多發病於 30 至 60 歲之間。
- (2) 阿茲海默老年痴呆症 (Senile dementia with Alzheimer's type ; SDAT)  
佔阿茲海默病中的絕大多數，通常在老年期 (60 歲以上) 發病。(註 1)

### 二、哪種狀況容易得到阿茲海默症？

1. 亂服用藥物近年人有許多醫生亂開藥物，病人照吃不誤，使得病患服了藥傷及腦部，醫生也會開一些維他命和西藥，如果攝取過多會早成腎臟的負擔，於是就會傷及記憶，才會造成阿茲海默症的產生。

2. 家族性遺傳及父母其中一位得到此症，則其子女得病得機率为 50%，且發病年齡小於 65 歲，因此阿茲海默症被區分为早發型(發病年齡在 65 歲以前)和晚發型(發病年齡在 65 歲以後)，有些學者以 60 歲來區分。其實兩者的大腦病變和臨床症狀並無不同，只是早發型阿茲海默症的自體顯示遺傳機率較高(40~80%)，病程進展較快，且對家庭的衝擊更大。(註 2)
3. 三高(高血壓、高膽固醇、高血糖)  
(Hypertension、High Cholesterol、hyperglycemia)  
高血壓、糖尿病、心臟血管疾病、腦中風都會增加阿茲海默症的風險。糖尿病會造成記憶或認知的衰退。中年人血壓收縮壓>160mmHg 且未治療者，發生阿茲海默症的風險為血壓正常者的 5 倍。控制高血壓可以降低發生阿茲海默症的風險。我們必須有正常的飲食和運動來保持正常的血壓和血糖，如果患有糖尿病的話應該把血糖控制在允許範圍內。
4. 頭部受傷(Head injuries)  
嚴重頭部受傷是造成得到阿茲海默症危險的重要原因，腦部如果以前有受到重傷會比正常人罹患阿茲海默症高出很多最多可能高出 3~4 倍之多。所以在日常生活中必須多加小心例如：「騎腳踏必須攜帶安全帽。」
5. 肥胖(Obesity)  
中年時期肥胖者 (BMI $\geq$ 30)，阿茲海默症發生的機率上升 2~3 倍，過重者(BMI 介於 25~30 之間)升高 1~2 倍。所以要維持良好身材。
6. 抽菸(smoking)  
抽菸是阿茲海默症的危險，風險上升近 2 倍，戒煙可降低機率。持續抽菸的人認知功能退化的速度較快。可以嘗試戒菸來避免此症狀。
7. 憂鬱(Depression)  
有罹患過憂鬱症者發生阿茲海默症的風險提高，風險約無憂鬱病史者之 1~2 倍。可以以運動或其他方式來施放壓力，嘗試以正向的態度來面對生活，如果有憂鬱症應定期去醫院檢查。

### 三、診斷阿茲海默症

診斷的時候醫生會先檢查你的個人病例，在檢查病人的意識，其問病患的家庭背景，以下為將阿茲海默症依其嚴重性分階段說明(註 3)：

階段	智能測驗說明	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（忘記東西放置的地方及某些字，減少注意力）	-	成人
三	輕度神經認知功能障礙（MMSE：25）	降低從事複雜工作之能力及社會功能（例如：完成一件報告）	-	年輕之成人
四	輕度阿茲海默氏失智症（MMSE：20）	計算能力下降（100-7, 40-4），無法從事複雜活動（個人理財、料理三餐、上市場），注意力、計算及記憶障礙（近期為主）	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（20-2），失去選擇適當衣服及日常活動之能力，走路緩慢、退縮、容易流淚、妄想、躁動不安	1.5 年	5-7 歲
六	中重度阿茲海默氏失智症（MMSE：5）	無法唸 10-9-8-7.....，需他人協助穿衣、洗澡及上廁所，大小便失禁，躁動不安，降低語言能力	2.5 年	5-7 歲
七	重度阿茲海默氏失智症（MMSE：0）	需依賴他人持續照顧，除叫喊外無語言能力、無法行走，行為問題減少，增加褥瘡、肺炎及四肢攣縮之可能性	MMSE 從 23（輕度）到 0 約 6 年，每年約降 3-4 分，MMSE 到 0 後可平均再活 2-3 年	4 週-15 個月

#### 四、阿茲海默症的早期中期晚期

##### 1. 早期症狀：

當初發病時，起出是健忘，時常健忘，沒有衝勁，突然對一些之前感到有趣的事物突然沒興趣了(註 4)

##### 2. 中期症狀：

對於人、事、地、物、時逐漸忘東忘西，注意力轉移，且一般理解能力逐漸降低，會重複一直說一樣的話，情緒會不穩定。(註 4)

##### 3. 晚期症狀：

常常講一些人讓人無法理解的話，語無倫次，所以智力能力全部喪失，慢慢的開始不說話，不接近人群，憔悴不堪。(註 4)

## 五、如何減緩阿茲海默症的惡化

- 1、保持頭腦敏銳
- 2、時常運動每天吃完飯跑跑步或是到郊外散散步，呼吸新鮮空氣。
- 3、早睡早起身體好吃好睡好保持身心舒暢。
- 4、多閱讀有事沒事多看看書，運動運動你的腦袋瓜。
- 5、保持正面樂觀的態度維持樂觀的態度有助於免疫力提升很多，所以更應該每天笑口常開。

## 參●結論

由上述這些資料我可以很正確的預防得到這個無法痊癒的症狀，更進一步的了解這個症狀的預防要由日常生活中做起，在攝取食物上也會非常講究，不能偏食。要均衡飲食。保持笑口常開的習慣，飯後也可以出去走一走，安排一些戶外行程，避免降低得到的機率。

## 肆●引註資料

(註 1)活力藥師網

<http://www.liverx.net/2007/05/31/%E9%98%BF%E8%8C%B2%E6%B5%B7%E9%BB%98%E7%97%87%E7%9A%84%E7%B0%A1%E4%BB%8B/>

(註 2)逛康健

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5026667>

(註 3)維基百科阿茲海默症

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E9%98%BF%E5%85%B9%E6%B5%B7%E9%BB%98%E7%97%85#.E8.A8.BA.E6.96.B7>

(註 4)醫學教育網

<http://www.med66.com/new/201203/ch201203022288.shtml>