

# 失智症

## ●何謂失智症？

失智症以往國內稱為老人癡呆症，因為這種病常發生於老人家，故名；但這絕非老年人專利，而且為了避免「癡呆」予人的負面印象，國內醫界近年以「失智症」來取代原來的名稱。

失智症是一種記憶力減退和大腦慢性進行性病變引起的智能喪失。65歲以上的人有5%有失智症，85歲以上則增加到20%。

## ●引起失智症的病因

造成失智症的原因很多；除了典型的阿茲海默症是由腦漸進退化引起，年齡的增加是主要危險性因素；而腦血管性疾病佔第二位，如血管性失智症、硬腦膜下腔出血、多發性腦梗塞等，它會因出血或梗塞的病灶位置、範圍、或病前性格不同而有不一樣的精神狀態改變。另外，甲狀腺功能過低、血中維他命B12及葉酸偏低、神經梅毒病變、肝及腎、腦病變亦有可能引起失智症。

## ●失智症的症狀表現

1. **記憶力減退**：特別是對最近發生的事尤其容易忘記，失去條理、計算能力減退、思想內容變得簡單、東西擺放錯亂及忘記如何進食。
2. **語言障礙**：早期會嘮叨、反覆問相同的問題，逐漸發生回音症（重複別人告訴他的話）、講話停頓，想不起來要講什麼，嚴重會到失語症（無法有口語表達）。
3. **動作障礙**：步態不穩、小碎步、拖著腳走路的癡呆步態；由於肌肉張力改變（變得比較無力）、手部擺動減少，易造成跌倒，嚴重則無法行走。
4. **智能障礙**：計算、理解、判斷能力逐漸喪失，慢慢的無法跟別人維持一般的互動，對於原本可執行的功能，如上班、照顧小孩、做家事等則難以維持，且無法處理財物。
5. **定向感障礙**：先出現對時間的障礙，嚴重時則分不清白天或晚上，對人、時、地的障礙會隨記憶力喪失愈明顯，在家中及熟悉社區也會走失。
6. **情感障礙**：初期易焦慮、憂鬱、退縮，隨病情改變也會有疑心、妄想，其情緒上也有改變，原來脾氣很好的人，變得愛發脾氣。

7. **知覺障礙**：生活事物中的挫折、沮喪形成退縮，且環境中的刺激減少，易發生幻覺。
8. **其他**：對於日常生活嗜好及活動出現興趣缺缺的情形，較不愛出門。嚴重時無法單獨生活，吃飯、洗澡、行動、如廁皆需仰賴他人。且可能出現異於平常的行為，如隨地吐痰、拿店家物品卻未給錢、衣衫不整等。

## ●如何治療失智症

1. **藥物治療**：處理其激動不安、失眠、精神症狀之首選藥物為抗精神病藥。對於梗塞周圍受波及而未壞死的細胞，則可給予促進腦血循的藥物或血管性失智症則針對血管危險因子，如高血壓、糖尿病、高血脂之治療及抗血栓治療。在認知功能藥物以抗乙酰膽鹼水解酵素之治療主要是針對輕中度失智個案。
2. **其他治療**：除藥物治療之外，藉由環境的調整、活動的安排、溝通方式的改變、懷舊、亮光、按摩、音樂、寵物等照顧方法，也能改善失智患者行為情緒症狀。

## ●失智症的預後

有 5-15% 的失智症能確認致病因素，經由治療是可恢復，而阿茲海默症仍未發現有效的治療方式，但維持症狀不要惡化，常是治療的重要目標之一，其病程為 5-10 年之間，最後常因為缺乏自我照顧能力而導致於營養不良、脫水、呼吸道感染等情形而造成死亡。

## ●居家注意事項

### 1. 日常生活注意事項

- (1) 請把焦點放在他會的事務上，儘量讓失智者做他會的工作或活動，例如：吃飯、解便、洗澡、刷牙等。
- (2) 了解失智症過去背景及生活經驗，儘量配合長輩的喜好、習慣，多談他熟悉的往事。家裡失智長者原本熟悉的房間、空間應儘量保原樣，但如果為了安全考量而有所變動時，應以最少變動為原則。
- (3) 需維持安全與舒適的環境，平常要預防跌倒與意外，室內足夠光源，家中擺設要簡單，動線明瞭。
- (4) 在失智長者經常往來的空間，應有提供人、時、地定向感的指示，如清楚的且字體大的日曆、家人照片、大時鐘、可看見戶外景觀之窗戶等。

- (5)失智者的狀況會隨病程有所變化，這個月的困擾行為可能和下個月不同，照顧者需要隨其狀態來調整照護方式。
- (6)引導協助失智長輩與他人互動，可促進其語言能力及人際滿足感。
- (7)失智者拒絕時，勿勉強他，先順著他，稍候再以另一方式試試看。
- (8)安排規律作息，避免經常改變。
- (9)在失智者可接受的範圍內，多以身體接觸方式傳達溫暖關懷。
- (10)耐心、愛心很重要，但總有不夠用的時候；請照顧者接受自己的情緒和限度，定期安排喘息和充電機會。

## **2. 飲食注意事項**

除了維持均衡的營養攝取還要注意維持適當的水分攝取。建議一天可嘗試給予五至六次的飲食，並定時給予飲水，若患者有拒食情況則必須在其可進食的那一餐酌量給予較多的熱量，對於遊走的患者可以給於簡便隨手可拿的食物或是在其遊走途中擺放食物及飲料使其可以隨手取得。三餐要定時定量不可偏食。

## **3. 活動運動注意事項**

每天安排身體活動時間，活動之間要有休息時間；活動時間長短則要斟酌患者的耐受度，在他煩躁之前停下來。規律之中允許有彈性，依長輩每天不同狀態來調整。

## **4. 門診追蹤**

依醫師指示返診追蹤。