

老年癡呆症

甚麼是癡呆症？

步入老年期，人們都傾向變得健忘。但是癡呆症很不同，它是一個腦部的疾病，通常始於記憶問題，但接著會影響其他腦部位置，產生以下問題：

- 難以應付日常生活
- 溝通困難
- 情緒、判斷或性格的改變

它通常隨著時間而惡化。患者可能因此越來越依賴他人。它在老年人中比較常見，但也有早在 40 歲就開始病發的個別個案。

每 20 位 65 歲以上的人士中，若有一位會患上癡呆症。到了 80 歲，約有五分一人會患上癡呆症。

甚麼導致癡呆症？

阿爾茨海默氏症 (Alzheimer's disease) — 阿爾茨海默氏症是癡呆症的最常見的成因。受損組織在腦內積聚成沉積物，進而導致周圍的腦細胞死亡。

阿爾茨海默氏症也會影響負責在腦細胞之間傳遞信息的化學物質，尤其是乙酰膽鹼 (Acetylcholine)。這病症通常在幾年間慢慢地發展。部分患有阿爾茨海默氏症的病人的家人也會患上這疾病。而唐氏綜合症患者也會較容易患上此病。

阿爾茨海默氏症使患者特別在記憶和思考上出現問題。患者難以學習新的資訊：如最近發生的事情、約會或電話信息。

患者可能會忘記人名或地點，以及在與人溝通上感到困難。常見的情況是患者感到難以用合適的文字去形容一些熟悉的人或物，因而感到沮喪。患者也可能忘記了財物的位置而懷疑別人把它偷去。

有時癡呆症的患者不能意識到自己的問題，而在別人提供幫助時發怒。照顧者常發現患者出現性格上的轉變，如在行為或反應上與患病前不同。

血管性癡呆 (Vascular dementia) — 常見的情況是供血到大腦的動脈出現阻塞。這會導致輕微中風 — 即腦部的部分細胞因缺氧而壞死。此症特別常見於吸煙者或患有血壓高、糖尿病或高膽固醇的人身上。

患者退化的速度很難預測。它可在數月或數年內都十分穩定，但在中風後會出現進一步的退化。

血管性癡呆導致的問題很視乎腦部哪個部位受到影響。問題可能包括記憶力變差、集中力弱、用字困難、情緒變化或抑鬱。有部分人會出現幻覺，如看到或聽到一些不存在的東西。身體上也可能出現如走動困難或失禁等問題。

路易體癡呆症 (Lewy body dementia) — 患者的部分症狀與阿爾茨海默氏症和帕金森症的症狀一樣。他們的神志可能出現間歇性的混亂。而出現視像的幻覺：如看到不存在的人或動物也比較普遍。他們也可能出現顫抖、肌肉僵硬、跌倒或走動困難等問題。

額顳葉癡呆症 (Fronto-temporal dementia) – 若患者大腦的前部受損程度較其他區域大，除導致記憶問題外，也較容易導致患者有性格上的轉變。

其他導致老人癡呆症的原因

- 很多其他疾病也能導致記憶問題。抑鬱症可以導致「假癡呆症」。而「假癡呆症」可通過抗抑鬱藥或心理治療得到痊癒。導致記憶問題的身體疾病包括：腎臟、肝臟或甲狀腺的問題
- 缺少一些維生素（罕見）
- 肺部或尿道的感染可導致神志混亂，但可用抗生素治療
- 罕見的疾病如亨廷頓舞蹈症 (Huntington's disease)，它可使較年輕的人出現老人癡呆症

甚麼是輕度認知障礙？

很多人都擔心在年老時出現記憶問題。輕度認知障礙是指記憶力比同年齡的衰退程度嚴重，但還未致癡呆症的程度。

在約 20 位有這問題的人中，有一位會發展成癡呆症，但現在還未能預測在輕度認知障礙的人士中誰會更進一步變差。

尋求協助

如果擔心自己的記憶力出現問題，請諮詢醫生的意見。他們能為你做一些簡單的認知能力測試、身體和血液的檢查。如有需要，他們可轉介你到專科部門或記憶診所作進一步的記憶力測試和接受腦部掃描。

以下是一些簡單而實用的步驟，可幫助記憶問題

- 使用一本日記簿，幫助記住約會和工作清單
- 保持腦部的積極運用，如多閱讀、做填字遊戲、數獨和其他鍛煉腦筋的練習
- 定時運動（適合任何年齡人士）
- 健康飲食（補充劑如維生素 E 和銀杏葉似乎沒有幫助）

治療

這取決於診斷和具體情況，可惜的是到現在，我們對於大部分的癡呆症還沒有根治的方法。

有一組藥物稱為乙酰膽鹼酯酶抑制劑 (Acetyl cholinesterase inhibitors)，它們可減緩阿爾茨海默氏症的惡化（參閱小冊子）。這些藥也可能對路易體癡呆症的幻覺有幫助。至於血管性癡呆，小劑量阿斯匹靈可能有助於防止進一步中風。另外，可能也需要利用藥物來控制高血壓或高膽固醇。停止吸煙、健康飲食及適量的運動也相當重要。

計劃未來

如有任何擔心，請與醫生、精神科護士或社工討論。一些慈善機構，如阿爾茨海默氏症協會 (Alzheimer's Society) 也可提供有用的建議。精神科護士可幫助患者更了解自己的疾病，給予有關藥物的意見及其他協助。而社工可幫助患者尋找家務助理，安排送飯服務和日間照顧。如有需要，也可助患者申請津貼。患者還可簽下一份永久授權書，意味著當患者不能為自己的事務作決定時，將有一位可信任的人幫助自己。

中文翻譯：陳立基醫生