

為記憶健走 彩憶人生

白明奇醫師 心理學博士

成大醫院神經部行為神經科主任 / 神經科副教授

台南市熱蘭遮失智症協會理事長

台灣神經學學會認知及行為神經學組召集人

台南市熱蘭遮失智症協會 (Zeelandia Dementia Association; ZDA) 成立於 2004 年 12 月 25 日，這是國內第一個地區性的失智症協會，成立的宗旨為「提供失智症病友及其家屬知識、照護及精神上之支持」，目前有正會員 103 人、贊助會員 41 人。協會第一年的經費主要來自捐款 (62%) 及會費 (35%)，但終究為數不多，無法聘用專任職員，只靠少數志工及熱心的會員利用公餘，盡心盡力；儘管如此，本會仍依計劃辦理活動，有多沒少，懇請社會大眾能惠予資助，或有志工相繼加入。根據台南市社會局的資料，以失智症申請身心障礙的人數，由去年 5 月的 339 人提升到今年 8 月的 533 人，協會成立前後的病友會活動及衛教宣傳，多少扮演點角色。

本會為台灣失智症協會 (TADA) 之團體會員，配合 2005 年國際失智日的全球性活動「為記憶健走、彩憶人生」，9 月 17 日也將於台灣展開，台南市的活動將由本會主辦，成大醫院及嘉南療養院協辦，除了健走外，還安排了豐富的活動內容，有卡拉 OK 比賽、捐血、義賣、義診等，地點在體育公園。

由於致病機轉還未了解，目前對失智症大多只能預防，藥物或許能改善症狀、或稍緩退化速度，智能狀態江河日下的趨勢難以避免。今年 8 月 17 日今日美國 (USA Today) 刊出一則新聞，提到拯救記憶、預防失智的方法，除了消除血管危險因子 (例如高血壓防治、控制血糖、戒煙、適度飲酒、降低血脂) 之外，提出五個建議如下：

1. 勤加動腦 (Mental stimulation)；
2. 休閒活動 (Leisure activities)；
3. 有氧運動 (Aerobic exercise)；
4. 高等教育 (Higher education)；

5. 高抗氧化食物 (Antioxidant rich foods)。

我將之編成一個順口溜叫「**三動兩高**」，這些最好從年輕時就要開始。高齡者的運動則需考慮骨骼關節疾患及迷路問題。

至於延緩記憶退化方面，則有新的看法。人類腦內的神經元數目可能並非如過去所知：出生後只會減少，不會再生。從動物實驗發現，即使是高齡動物，透過訓練或豐富的活動，可以使某些大腦部位的神經細胞新生，其中，還包含與記憶學習相關的海馬迴，這就代表「老狗也能學新把戲」，令人振奮。一項觀察發現，教導社區長者學習數位相機攝影術，活動結束，參加者比未參加者的智能表現為佳。

最後，我要期勉大家對人生的另種看法與坦然面對生命歷程的態度，雖然有點像宗教家，但是行醫近 20 年，看到許多病人或家屬對罹病的傷痛、以及對生命的看法有些執著，如果可以換個角度，人生或可更為完美。