

投稿類別：健康護理類

篇名：

記憶趕不上遺忘-阿茲海默症探討

作者：

顏郁庭。私立育達高職。商業經營科。三年二十一班。

吳英齊。私立育達高職。商業經營科。三年二十一班。

劉偉智。私立育達高職。商業經營科。三年二十一班。

指導老師：

鄭秀淳老師

壹、前言

現今高齡化的社會裡，醫學進步的發達老年人口持續增加，但醫學再怎麼進步仍然有無法治療的病，阿茲海默症就是一個例子，阿茲海默症在目前仍是一種不可逆、尚無法治療的疾病，得到阿茲海默症的人會漸漸的喪失記憶並且出現語言和情緒上的障礙。智力逐漸喪失的情形稱為癡呆。

一、研究動機：

在老年人口眾多的情況下，許多老人大腦退化及老化的現象也越來越多，阿茲海默症使人慢慢地遺忘記憶，甚至到了最後還會影響到日常生活的活動，這樣的一種病使我們很好奇，想進一步了解有關阿茲海默症並瞭解如何趁早預防。

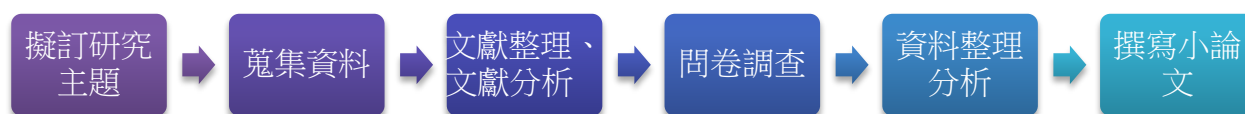
二、研究目的：

希望完成這份報告後，可以讓我們更清楚阿茲海默症這個病，也能更了解如何去預防阿茲海默症，以及阿茲海默症患者家屬如何照顧患者。

三、研究方法：

- (一) 藉由網路查詢相關資訊
- (二) 利用書籍歸納出具可信度的資訊
- (三) 由電影及相關報章雜誌蒐集重點
- (四) 問卷調查

四、研究流程



貳、正文

一、阿茲海默症的由來

1901 年秋天，德國・法蘭克福，一所精神病院中有位主治醫師，名叫阿洛伊・阿茲海默（Alois Alzheimer）發現一位婦女，她有記憶逐漸退化等症狀，其變化令阿茲海默醫師印象深刻，後來，他高升進入德國慕尼黑皇家精神科診所，仍然一路追蹤這位婦女的病況，此婦人 1906 年病逝，享年 51 歲，死後接受病理解剖，捐出大腦，其大腦組織在顯微鏡下，可見許多神經退化，其間充滿著塊狀糾纏不清的原纖維，由大腦皮質到整個大腦都有一種物質，細細小小的東西，當年阿茲海默還不懂那些物質，現在稱為「澱粉質蛋白」

（amyloid）的物質。同年，阿茲海默醫師將此病例於德國・杜賓根（Tubingen）舉行的第 37 屆德國西南區精神醫學會的年會上提出報告；隔年，將病例發表於德國精神醫學期刊，題目叫「一種新的大腦皮質疾病」，1910 年，當時慕尼黑皇家精神科診所主任，出版其著作「精神科手冊」，將此疾病列入，並以阿茲海默的姓氏，特別稱此病為「阿茲海默症」，這是阿茲海默症的由來。（台灣醫界 2004,5 月,第 47 卷第 5 期，陳金柱）

二、阿茲海默症的成因

（一）、年齡因素

根據大部的統計年齡越高的老年人口，患有阿茲海默症的機率就越高，以下表列（表一）為年齡與失智產生的比例，由表可看出年齡越高，失智的比例就越高。

年齡	65~69	70~74	75~79	80~84	85~89	≥ 90 歲
失智症盛行率	3.40%	3.46%	7.19%	13.03%	21.92%	36.88%

表一資料來源：衛生福利部科技研究計畫『失智症（含輕度認知功能障礙，MCI）流行病學調查及失智症照護研究計畫』

（二）、有腦傷病史的比無腦傷病史的更容易發病

阿茲海默症也和頭部受創有極大的關聯，羅賓等人於 2013 年 4 月在「臉部與頭部疼痛的期刊中」（The Journal of Head and Face Pain）指出，美式足球運動因經常使頭部遭受撞擊，因此職業美式足球運動員的腦部相較於一般人退化的更快速，若要保護大腦，就該減少美式足球這類會時常造成大腦傷害的運動。（葉怡寧，2014/10/22）

（三）、遺傳因素

阿茲海默症可分為兩種：早發型阿茲海默症與晚發型阿茲海默症。兩者都跟基因具有關聯性。（葉怡寧，2014/10/22）

（四）、用進廢退假說

若突然減少腦部的使用，也很容易造成退化，多弗里等人在 2013 年 7 月的阿茲海默症國際會議（**Alzheimer's Association International Conference**）中提出一項研究結果，在許多老年人在退休後，漸漸在不知不覺中腦部退化，最後才發現已經得了阿茲海默症。（葉怡寧，2014/10/22）

（五）、乙醯膽鹼假說（**Cholinergic hypothesis**）

此假說認為主要的病因是大腦系統減少神經傳導物質乙醯膽鹼所造成，會影響其活動以及認知的能力，現今許多阿茲海默症藥物的理論也是以此作為基礎而研發的。（葉怡寧，2014/10/22）

三、阿茲海默症的預防

（一）預防阿茲海默症的改善生活從 50 歲開始

一般來說，在 70 歲左右開始發生「健忘」現象的阿茲海默症，據說是從 50 歲左右起，就開始發生腦部的退化了。所以，研究發現，為了預防罹患阿茲海默症而實行的改善生活習慣計畫，最好從 50 歲左右開始做起。例如：保持良好的作息不要讓作息不規律、多多的去運動、多做點需要動腦的事才不會提早退化。（手指操的驚人效果；預防阿茲海默症，從 50 歲開始，白澤卓二）

（二）用手指操活化大腦

目前掌控手指運動的腦部運動區，雖然經生理學實驗證明，範圍非常廣泛，但是手指操運動，藉光學繪圖的實驗得知，超乎預期地可以大範圍運用腦部。尤其是對於一般認為在阿茲海默症初期，最常發生病變的額葉、顳葉，活化的情況非常顯著。剛開始患者也許會覺得有的手指操很難，沒辦法順利完成。不過，鼓勵患者務必向各種手指操挑戰看看。因為可以期待的是，挑戰的精神對於活化大腦才具有很大的功效。（手指操的驚人效果；預防阿茲海默症，從 50 歲開始，白澤卓二）

四、阿茲海默症的治療

（一）椰子油治療阿茲海默症

椰子油可以預防阿茲海默症的故事，是源自於 2009 年網路瘋傳的影片，在影片中美國俄亥俄州的兒科醫師瑪莉紐伯特（**Mary Newport**）讓罹患阿茲海默症的先生史蒂夫攝取椰子油後，先生可以畫出完整的時鐘，也開始與人互動，這部影片讓人感到震驚，原來阿茲海默症並不是絕症。在 2011 年，瑪莉醫師將治療先生的故事寫成了一本治療阿茲海默症的書，讓民眾開始了解椰子油和阿茲海默症的關係，並在歐美造成一股椰子油旋風。（椰子油治療阿茲海默症，林世航營養師）

(二) 藥物治療

1、西醫（106 年 11 月 18 日，訪問慈濟醫院藥劑科，黃詠銘藥師）

阿茲海默症患者會出現認知功能的退化，導致生活照顧上的困難。用藥主要有三個，包括愛憶欣（Aricept）、憶思能（Exelon）以及威智（Witgen），各自有其健保給付的規定，主要使用於阿茲海默症的患者，且需要符合才能申請使用，不然就要自費購買。

治療阿茲海默症藥物包括 Donepezil（Aricept）、Rivastigmine（Exelon）、Galantamine（Reminyl），上述三種藥有通過美國 FDA，可用來治療阿茲海默症。

表二、常用膽鹼酶抑制劑的劑量與給藥方式

藥名	Donepezil	Rivastigmine	Rivastigmine
商品名	Aricept®	Exelon®	Razadyne®
劑量	每天一次	每天二次	每天二次
初始劑量	5 mg/day	3 mg/day	8 mg/day
最低有效劑量	5 mg/day	6 mg/day	16 mg/day
最大劑量	10 mg/day	12 mg/day	24 mg/day
劑量調整	4-6 週後若出現耐受性 tolerance，可增加至 10 mg/day。	以 > 4 週為單位，階梯式增加劑量至 6 mg/day、9 mg/day、12 mg/day，如治療期間突然停藥，恢復給藥時則要從最低有效劑量開始。	以 > 4 週為單位，階梯式增加至 16 mg/day、24 mg/day，如停藥超過一星期，則要從每日最低有效劑量開始服藥。
副作用	噁心、嘔吐、下痢、食慾降低、失眠、痙攣、疲倦、昏厥。	噁心、嘔吐、食慾降低、體重減少、消化不良、無力、暈眩、下痢。	噁心、嘔吐、食慾降低、體重減少、昏厥、暈眩、消化不良、下痢。

2、中醫（106 年 12 月 9 日，訪問仁安堂中醫，陳志立醫師）

(1) 針療

以針刺穴位的刺激來改善失智情形有一定的療效，可針刺百會、四神聰、人中、神庭、印堂、思維、率谷，可活化腦細胞，增進記憶。也可以選穴針刺膀胱經部的心俞脾俞腎俞，以加強記憶力。在針刺外，另以艾草溫灸或施以推拿、按摩等也有幫助。

(2) 合成中藥：

表三、合成中藥

藥物名稱	藥物組成	藥物作用
1.補陽還五湯	由黃耆、歸尾、川芎、赤芍、桃仁、紅花、地龍等組成。	補氣活血，去瘀通絡，增加腦血流量，增強記憶。
2.孔聖枕中丹	由龜板、龍骨、遠志、九節菖蒲組成。	可補腎舒脾，使痰火散而心肝寧，治讀書善忘，可加強記憶，久服令人聰明。
3.天王補心丹	由生地、人參、玄參、丹參、茯苓、桔梗、酸棗仁、柏子仁、遠志、當歸、天冬、麥冬、五味子組成。	可養心血益心氣、安神補心、滋陰清熱、鎮靜的效果，常服可增加記憶，預防心肌缺氧。
4.歸脾湯	白朮、人參、黃耆、當歸、茯神、遠志、酸棗仁、龍眼肉、木香、甘草組成。	可補心脾、補氣養血、引血歸經，有鎮靜的效果，可幫助睡眠及加強記憶，增加腦血流量。
5.益氣聰明湯	由黃耆、人參、葛根、蔓荊子、白芍、黃柏、升麻、甘草組成。	補脾胃、養心安神、滋潤肝腎、聰耳明目，促進血管暢通。
6.龜鹿二仙膠	由龜板、鹿角、人參、枸杞組成。	溫補肝腎、補氣養神、益血補精、可增強記憶。
7.定志丸	由菖蒲、遠志、茯苓、人參組成。	補益心氣、補腦安神、增進記憶。
8.二陳和血府逐瘀湯	由半夏、陳皮、茯苓、甘草、當歸、牛膝、紅花、生地、桃仁、枳殼、赤芍、柴胡、桔梗、川芎組成。	化痰活血祛瘀，行氣去滯，增加腦血流量，也增加腦內神經傳導物質的釋放，刺激神經細胞的生長及修復，增進記憶。

(3) 單味中藥：

有些單味中藥可使血管再生，以修復神經細胞及活化腦細胞，減少腦組織中脂質過氧化物生成量，使腦部缺氧神經滋養、熟化，整合成新的神經細胞，並使腦細胞血中帶氧量增加，有預防腦力退化的效果。如人參、天麻、鹿茸、何首烏、肉蓯蓉、西洋參、丹參、石菖蒲、遠志、核桃、龍眼肉、大豆胚芽、蜂王乳、銀杏、黑豆、黃耆、百合、茯神、杜仲、山茱萸等中藥，都有健腦益智的效果。

五、訪問阿茲海默症患者（106 年 12 月 13 日訪問 陳麗春小姐）

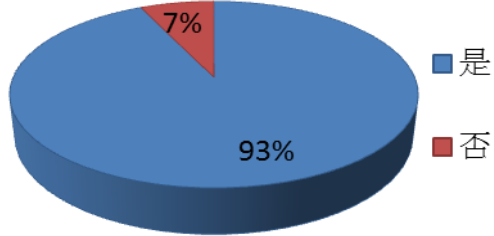
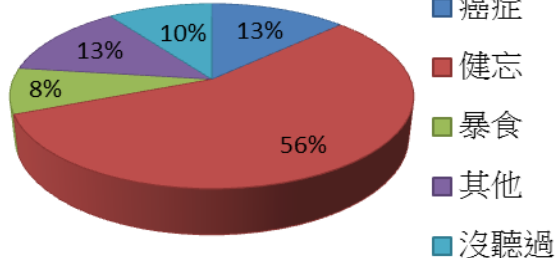
表四、訪問阿茲海默症患者

問題：	回答：
1、您在甚麼時候開始發現自己罹患上了阿茲海默症？	快 68 歲時，家人開始發現我越來越常健忘，帶我去醫院檢查出來的。
2、阿茲海默症在您的生活上有什麼樣的影響呢？	有時會忘記一些自己很不想忘記的事，常常在想會不會哪天把家人都忘光了。
3、阿茲海默症在您的日常生活中有什麼樣的困擾？	出門時有時候會常常忘記回家的路怎麼走，讓家人很擔心，我自己也會很焦慮。
4、您最不想把什麼遺忘？	跟自己兒女及孫子們相處時快樂的回憶。
5、您有嘗試過延緩阿茲海默症嗎？	有嘗試打打麻將刺激腦袋，活動大腦。

六、大眾對阿茲海默症的了解（問卷調查）

共發送了 200 份，共收回 199 份，有效 195 份，無效 4 份。

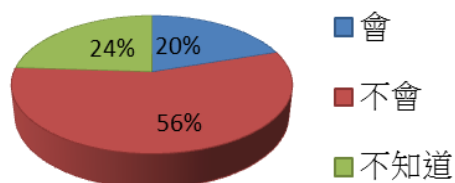
表五、阿茲海默症問卷調查結果

圖一、是否聽過阿茲海默症？													
<p>是否聽過阿茲海默症？</p>  <table border="1"> <caption>圖一數據</caption> <thead> <tr> <th>是否聽過</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>是</td> <td>93%</td> </tr> <tr> <td>否</td> <td>7%</td> </tr> </tbody> </table>	是否聽過	百分比	是	93%	否	7%	<p>分析：</p> <p>從（圖一）中得知得知大部分的問卷受訪者都聽過阿茲海默症，也有部分是沒聽過的。</p>						
是否聽過	百分比												
是	93%												
否	7%												
圖二、在你認知阿茲海默症是怎樣的疾病？													
<p>在你認知阿海默症是怎樣的疾病？</p>  <table border="1"> <caption>圖二數據</caption> <thead> <tr> <th>認知疾病</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>癌症</td> <td>13%</td> </tr> <tr> <td>健忘</td> <td>56%</td> </tr> <tr> <td>暴食</td> <td>13%</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>沒聽過</td> <td>8%</td> </tr> </tbody> </table>	認知疾病	百分比	癌症	13%	健忘	56%	暴食	13%	其他	10%	沒聽過	8%	<p>分析：</p> <p>從（圖二）中得知有一半的受訪者的認知阿茲海默症是健忘，有些則認為是其他錯誤的選項。</p>
認知疾病	百分比												
癌症	13%												
健忘	56%												
暴食	13%												
其他	10%												
沒聽過	8%												
圖三、在你認知的阿茲海默症的初換年齡為？													

<p>在你認知阿茲海默症的初患年齡為？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齡範圍</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0~20</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>20~40</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>40~60</td> <td>23%</td> </tr> <tr> <td>60以上</td> <td>22%</td> </tr> <tr> <td>皆有可能</td> <td>41%</td> </tr> </tbody> </table>	年齡範圍	百分比	0~20	5%	20~40	9%	40~60	23%	60以上	22%	皆有可能	41%	<p>分析：</p> <p>從（圖三）中得知認為初患年齡是 0~20 歲的有 10 人（約 5%）；20~40 歲的有 18 人（約 9%）；40~60 歲的有 46 人（約 23%）；60 歲以上的有 44 人（約 22%）；皆有可能的有 82 人（約 41%）；認為皆有可能的人數最多。</p>
年齡範圍	百分比												
0~20	5%												
20~40	9%												
40~60	23%												
60以上	22%												
皆有可能	41%												
<p>圖四、在你身邊是否有阿茲海默症的患者？</p> <p>在你身邊是否有阿茲海默症的患者？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>是</td> <td>19%</td> </tr> <tr> <td>否</td> <td>47%</td> </tr> <tr> <td>不知道</td> <td>34%</td> </tr> </tbody> </table>	回答	百分比	是	19%	否	47%	不知道	34%	<p>分析：</p> <p>從（圖四）得知大部分受訪者身邊都沒有患有阿茲海默症的，但有部分的受訪者不清楚或確定身邊有阿茲海默症患者。</p>				
回答	百分比												
是	19%												
否	47%												
不知道	34%												
<p>圖五、你認為那些因素會罹患阿茲海默症？</p> <p>你認為那些因素會罹患阿茲海默症？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>因素</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>年紀衰老</td> <td>47%</td> </tr> <tr> <td>家族遺傳</td> <td>28%</td> </tr> <tr> <td>基因突變</td> <td>6%</td> </tr> <tr> <td>壓力過大</td> <td>13%</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>6%</td> </tr> </tbody> </table>	因素	百分比	年紀衰老	47%	家族遺傳	28%	基因突變	6%	壓力過大	13%	其他	6%	<p>分析：</p> <p>從（圖五）得知認為罹患阿茲海默症的因素為年紀衰老的有約 94 人；為家族遺傳的約有 56 人；為基因突變的有約 12 人；為壓力過大的有約 26 人；其他的有約 12 人；其中認為年紀衰老會罹患阿茲海默症的訪問者最多。</p>
因素	百分比												
年紀衰老	47%												
家族遺傳	28%												
基因突變	6%												
壓力過大	13%												
其他	6%												

圖六、你認為阿茲海默症會致人於死嗎？

你認為阿茲海默症會致人於死嗎？

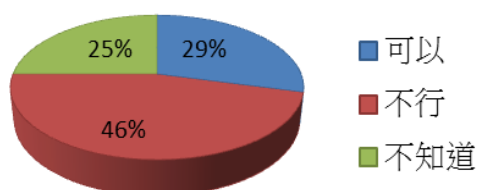


分析：

從（圖六）得知大部分受訪者認為阿茲海默症不會致人於死，但有大部分認為會致人於死也有人不清楚。

圖七、你認為阿茲海默症可以治好嗎？

你認為阿茲海默症可以治好嗎？



分析：

從（圖七）的知大部分受訪者認為阿茲海默症是無法治療的，有少部分則認為可以治療，也有其他不清楚的受訪者。

參、結論

做完這個報告讓我們更加了解了阿茲海默症，也更加了解阿茲海默症的患者需要的是甚麼，其實他們要的並不是真正實質上的治療，最重要的是陪伴，當患者們漸漸地開始健忘，一些日常小事逐漸既不得了，他們內心是很恐懼的，在網路上查詢過許多資料下來，我們發現非藥物治療比藥物治療來的好，藥通常都會有副作用，而且吃多了對身體也很不好。非藥物治療可以多帶患者出去走走放輕鬆，也可以做一些比較需要動腦的活動，阿茲海默症就是一種慢性的退化，所以常去活動我們的大腦它就不會退化那麼快。患者們可能會問過這個問題之後馬上就忘記又會再問一次，所以我們在照顧患者時也必須要更有耐心，也不能覺得問過為甚麼還要一直在問，不該對他們感到厭倦，我們人都是會老的，再加上現在是高齡化社會，這是我們必須去正視的一個問題。經過統計後大部分的人都知道阿茲海默症，但還是有些人對於阿茲海默症沒有真正的了解，我們統計身邊有沒有阿茲海默症患者，只有少部分人的身邊有阿茲海默症患者，大部分的人都不知道確不確定有阿茲海默症患者；有些人認為阿茲海默症不會致人於死，但有些患者可能會因為自己的身體越來越糟身邊又沒有人陪伴，導致病情因此惡化，所以還是有死亡的可能存在；現在的醫學雖然很進步了，可是卻沒有一個真正能治療阿茲海默症的方法，只能預防及減緩病情的方法而已，我們要趁年輕時好好照顧身體，可以預防的就提早預防，畢竟有些人若有家族遺傳也是有得到的可能。

肆、引註資料

台灣醫界 2004,5 月,第 47 卷第 5 期，作者：陳金柱，阿茲海默症的歷史

http://www.tma.tw/magazine/ShowRepID.asp?rep_id=1656

（表一）每五歲分年齡層失智症盛行比率，取自台灣失智症協會，失智人口知多少，www.tada2002.org.tw/tada_know_02.html#02

阿茲海默症病因遺傳學，臺大醫院朱海瑞/李銘仁醫師，11/26 取自

<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>

阿茲海默症治病成因新知介紹，天主教聖功醫院，葉怡寧，10/22 取自

<https://scitechvista.nat.gov.tw/c/DRby.htm>

失智症的中醫治療，同安中醫診所，[http://blog.xuite.net/tongan41/wretch/211645851-](http://blog.xuite.net/tongan41/wretch/211645851-%E5%A4%B1%E6%99%BA%E7%97%87%E7%9A%84%E4%B8%AD%E9%86%AB%E6%B2%BB%E7%99%82)

[-%E5%A4%B1%E6%99%BA%E7%97%87%E7%9A%84%E4%B8%AD%E9%86%AB%E6%B2%BB%E7%99%82](http://blog.xuite.net/tongan41/wretch/211645851-%E5%A4%B1%E6%99%BA%E7%97%87%E7%9A%84%E4%B8%AD%E9%86%AB%E6%B2%BB%E7%99%82)

椰子油治療阿茲海默症，林世航營養師，12/10 取自 www.learneating.com/blog/23。

手指操的驚人效果；預防阿茲海默症，從 50 歲開始。如何出版，2013/01/01 出版，作者：白澤卓二。

張阿妙 專題製作。2017 年 11 月 21 日。出版社：龍騰文化事業股份有限公司

表二資料來源 106 年 11 月 18 日，訪問慈濟醫院藥劑科，黃詠銘藥師。

表三資料來源 106 年 12 月 9 日，訪問仁安堂中醫，陳志立醫師。

表四資料來源 106 年 12 月 13 日，訪問同學奶奶。

表五資料來源問卷調查統計結果