

認識失智症

一、失智症 (Dementia) 不是單一項疾病，而是一群症狀的組合(症候群)，它的症狀不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括有語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力方面的功能退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響家庭及人際關係。

二、失智症與正常老化的區別

老化—

- 可能突然忘記某事，但事後會想起來。
- 若做記憶測試，可能會無法完全記住測試中的物品。

失智—

- 對於自己說過的話、做過的事，完全忘記。
- 無法記住記憶測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試。

三、失智症的類別類

退化性失智症一大部份患者屬於這類型，其中以下列三者最常見：

(1) 阿茲海默症 (Alzheimer`s Disease)：1906年由德國 Alzheimer

醫師發現，因此以此命名，是最常見的失智症。阿茲海默症的特性，是以兩種以上認知功能障礙，以記憶功能為主；大腦會緩慢而逐步退化，退化的歷程是不能回復的。其腦部神

經受到破壞，過世後解剖可發現腦部有異常老年斑和神經纖維糾結。

(2) 額顳葉型失智症 (Frontotemporal lobe degeneration)：其腦部障礙以侵犯額葉及顳葉為主。特性為早期即出現性格改變，無法調整行為以致有不適切之行為反應及活動。早期就出現語言障礙，如表達困難、命名困難等，兩者都有逐步退化的現象。

(3) 路易氏體失智症(Dementia with Lewy Bodies)：特性為除認知功能障礙外，重複地無法解釋的跌倒、時好時壞起伏變化大、對抗精神藥物十分敏感、鮮明的視或聽幻覺、每次發作持續數周至數月。

血管性失智症—為腦血管疾病所引起的失智症，特性是認知功能突然惡化、有起伏現象、呈階梯狀退化，在東方人發生比例甚高。常見臨床特徵：情緒及人格變化、尿失禁、假延髓性麻痺(吞嚥困難、構音困難、情緒失禁)、步履障礙(失足跌倒)。

其他原因引起之失智症—如腦瘤、腦炎、AIDS、外傷、酒癮、正常腦壓水腦、Vit.B12 缺乏、甲狀腺功能低下等。大部份是可以治療的病因。

四、失智症十大警訊

失智症的早期臨床症狀多因人而異，但常是由短期記憶力減退開始，以下是失智症常見早期徵兆：

- (1) 記憶減退影響到生活和工作
- (2) 無法勝任原本熟悉的事務
- (3) 言語表達出現問題
- (4) 喪失對時間、地點的概念
- (5) 判斷力變差、警覺性降低
- (6) 抽象思考出現困難
- (7) 東西擺放錯亂
- (8) 行為與情緒出現改變
- (9) 個性改變
- (10) 活動及開創力喪失

五、照顧失智的原則及注意事項

每天安排家務或活動－患者雖喪失部份能力，但仍保有許多能力，

例如：能自己洗臉、會掃地、會拔草等，儘量讓失智者做他能做的工作或活動。失智者不會做的，可以帶著他做，必要時才替他做。參與家庭事務，讓失智者仍有機會貢獻自己、覺得自己有價值。過程中多給予鼓勵和讚美，不但可減緩退化速度，

還可讓老人家有好心情。順著他、不爭辯、不責備，和老人家做好朋友，雖然每位子女和父母的關係不同，但此刻都要調整自己的角度，和父母站在同一陣線上。

一次只說一件事—在與病患互動方面，照顧者在傳達訊息時盡量簡單、明白，一次只說一件事情或問一個問題，且使用病患能理解的用語或說法來表達，必要時可搭配手勢或動作。

規律生活作息，避免經常改變—對於輕、中度的失智症病患，照顧者必須為病患安排一個規律化的生活作息，例如：起床、吃飯、休閒活動、散步、就寢等活動都要固定。照顧者也不要因為病患的能力退化或事情做不好就全權代勞，相反的，在病患的能力許可範圍內，可以多鼓勵他繼續從事過去熟悉的事物，如彈琴、插花、下棋，或是自我照顧等技能，以避免功能持續退化。

找出攻擊原因，和睦相處—當病患出現精神症狀或行為障礙時，照顧者要先找出是甚麼原因引發這些干擾行為，也就是說當病患出現情緒激動或攻擊行為時，照顧者可以先回想一下剛才發生什麼事、說了什麼話才引起病患的這些行為，例如病患出現被偷妄想，堅信自己的物品被照顧者偷走，但照顧者卻是與之爭執、強調是病患自己亂放、忘記；或是病患因聽幻覺或錯認而堅持外出，但照顧者為安全著想而禁止病患出去等。

預先採取安全措施—提供一個安全環境，失智長輩走失機會率很

高，可申請「預防走失愛心手鍊」讓長輩戴著，照顧者可以依照病患的情況，必要時將環境做些安全性的調整，如妥善收藏危險物品、裝置扶手或地毯、加裝小夜燈或門鎖等。

調整對病患的期望—照顧者需要根據病患功能退化的程度來調整對

患者的期望，不要以病患過去的能力標準來評量現在的表現，當病患做不好或做錯某些事情時，照顧者要能夠體諒、接納，避免責罵或是認為病患是故意犯錯、找麻煩，如此反而可能使病患感到挫折或出現攻擊行為，有快樂的照顧者，才有快樂的失智長輩。