

成功老化，避免失智

「成功老化」是每個人的夢想，但什麼是成功的老化呢？近三十年來研究發現成功老化的狀態為生理健康、教育程度較高、經濟沒有大問題、做事自主而有效率、通常會參加志工活動及沒有精神病症狀，但這些特點與其說是原因，不如說是結果，到底如何才能讓一個人達到成功老化的狀態呢？加拿大 Roos 等人 1991 年在 Manitoba 所做的 12 年長期追蹤研究，或許可協助回答這個問題。

Roos 等人在 1971 年對 3573 位 65~84 歲的老人進行第一次調查，並於 1983 年調查第二次，發現預測成功老化的三個重要因素：

- 一、1971 年「自我健康狀態評估」越良好的人，日後成功老化機會越高；
- 二、12 年間沒有得到癌症或糖尿病；
- 三、12 年間配偶沒有死亡或住到安養中心。

從研究結果可知，在比較年輕的時候，其實就決定日後的老化會是成功或失敗（如生病或死亡），而成功過渡到老年期的人往往在較早之前就已經成功達到自我統整的狀態。Roos 的研究顯示，在十二年前自覺健康狀況較佳、十二年來沒有得到癌症或糖尿病、或喪失配偶的人，在十二年後繼續維持這種良好狀態的機會明顯增加，這提醒我們成功老化的 4 項重點：（1）想辦法讓自己「自覺健康」，包括讓自己樂觀、正向思考，或透過一些方式（如運動）提升健康狀態，（2）避免慢性病，（3）建構人際支持系統，（4）儘早做上述 3 點。

有成功的老化，當然就有失敗的老化！以失敗老化的疾病而言，失智症是最大宗的疾病之一。目前已知失智症在 65 歲以上人口中占 4~8%，隨著年紀越大所占比例會越高，到 85 歲以上就有高達 20~25% 的老人有失智症。

陳女士，現年 70 歲，初中畢業，退休前在稅務局擔任收發工作。身材微胖，除了糖尿病和血脂肪偏高需要吃藥控制，身體健康大致良好。沒有特殊的嗜好，退休後除了偶爾出去買菜，多在家唸佛、看電視劇，儘管醫師和家人都鼓勵她養成規律的運動習慣，她對於外出活動仍是興致缺缺。三年前陳女士為照顧因頸椎開刀而住院的先生，開始有失眠、容易緊張、憂慮的情況，曾在身心科就診，但後來因擔心藥物副作用而未再追蹤。從那時開始，陳女士更不喜歡出外活動了，不但推辭和老同事及姊妹們的聚會，也不像過去每天出門買菜。兒子週末回家探望時，發現她有重複問問題的現象，煮的菜味道變了，家中環境也不像以往整潔。兒子和先生都覺得她的記憶力變差，她卻不認為，於是家人以檢查身體為由，半強迫地帶著陳女士來到門診。

門診時，醫師為陳女士做了身體檢查和神經學檢查，也仔細詢問症狀開始時間、病情是否起伏不定，並澄清過去的內外科病史以及藥物和酒精的使用，了解是否曾經有憂鬱等精神症狀。醫師說明後續還需要安排心智功能評估和抽血檢查。

抽血檢查的結果除了血糖和膽固醇偏高，並沒有其他重大問題，醫師安排了腦部的核磁共振造影檢查，發現陳女士的腦部有不少白質病變及一些小梗塞，但海馬區沒有萎縮，懷疑其認知減退與這些腦部小血管缺血性疾病有關。醫師建議陳女士繼續在內科醫師的門診追蹤，妥善控制血糖和膽固醇。神經心理學檢查則發現她的定向能力正常，長期記憶尚可，但短期記憶力有問題，在評估的過程中，陳女士顯得容易焦慮，對未來的事務有過分的擔心，並透露出自卑憂鬱的傾向。家人亦報告在社交活動日漸退縮，語言表達的內容越來越匱乏，經常一整天躺床，有時好幾天不刷牙洗臉。家人十分擔心這樣的情況會不會繼續惡化，詢問醫師是否有藥物可以改善症狀。

醫師向陳女士和家人說明，她的情況屬於血管性失智症，目前尚無專門的治療藥物，但某些症狀如憂鬱是可以被治療的。由於陳女士的兒女白天都要上班，在與醫師討論之後，陳女士的家人找到了離家較近的老人日間照顧中心，鼓勵她前往參與活動，即使一開始不願意，但家人每天接送，久而久之也習慣了。雖然還是容易緊張擔心，也會重複問問題，但精神看起來好多了，會跟孩子分享卡拉 OK 唱了什麼歌，展示手工藝活動的作品，也漸漸開始規律的運動，反應越來越好。

與上述陳女士情形類似的失智症病人有日漸增加的趨勢，由於目前尚無治癒失智症的有效藥物，因此搭配非藥物療法來延緩失智症患者的退化很重要。整體來說有 5 個重點：

1. 運動：規律的運動，例如每日 30 分鐘快走。
2. 腦部認知活動：包括各種認知訓練、社區大學上課、學習新知等。
3. 社交活動：與人互動能活化大腦，規律的社交活動，尤其是相互關懷支持、助人及靈性提升的活動，助益更大。
4. 適當的飲食：一般推薦地中海式飲食。泛指希臘、西班牙、法國和義大利南部等處於地中海沿岸的南歐各國以蔬菜水果、魚類、五穀雜糧、豆類和橄欖油為主的飲食風格。研究發現地中海飲食除了可減少罹患心臟病的風險，還可保護大腦免受血管損傷，降低發生中風和記憶力減退的情形。
5. 避免心血管疾病（如心臟病、高血壓、中風等），如果已經發生，要積極控制。

如果能搭配前面所提成功老化 4 項重點，加上延緩失智的 5 個重點，相信大家都更有機會得到美好的老年歲月。