

發現自己健忘怎麼辦？

王老師 52 歲，教書教了 30 年，教育工作為她帶來成就感。但是最近她覺得自己會容易忘記一些細節，而且做事愈來愈無條理，一開始她一笑置之，但記憶的問題愈發嚴重，家人跟朋友對她的情況表示同情，但也知道怎麼辦；而學生家長與學校的行政人員開始擔心她在課堂上的表現。終於校長建議她去看醫生，王老師對自己的狀況很生氣和挫折，不知道自己是否出現了阿茲海默症的症狀還是老化而已？健忘是正常老化的一部分，人變老以後，大腦和身體一樣都會有老化的現象。因此學習新事物會變得比較慢，可能會忘記別人說過或自己做過的事情，開始容易找不到一些隨身物品；甚至叫不出同事或認識的人的名字，或一開口卻忘記要說什麼，通常這些都是一些較輕微健忘的現象而非嚴重的記憶問題。

有些年長者會發現他們已不像他們年輕時候可以很快速的從事一些複雜的記憶或學習；然而科學實驗證明，在給予充分時間之下，老年人的記憶與學習可以跟年輕人一樣好，事實上年長者的知識技能、字彙都比年輕人的好。

以電腦來做比喻，年長者的 CPU 運算速度較慢、快取記憶體較小，但硬碟裡的資料都是比較豐富。有些記憶的問題是從身體疾病來的，而且很多是可以治療的，例如：藥物副作用（安眠藥、抗乙醯膽鹼藥、抗精神病藥物、抗癲癇藥物等）、維生素 B12 缺乏（長期茹素或胃部開刀）、酗酒、腦瘤、腦炎、腦中風都可以導致記憶的問題或者失智症，另外甲狀腺功能低下、腎衰竭、肝衰竭也都會導致記憶及認知功能的問題。因此要能針對這些身體疾患加以治療。

此外情緒的問題，比如：壓力、焦慮、憂鬱也都可以加重健忘的症狀，適當的調適或處理好情緒的問題都可以改善這一類原因引起的健忘。有些人的記憶功能比他們同年齡且教育程度相當的人顯著較差，但並未嚴重到失智症的程度，還可以執行正常的生活功能。這些人是屬於輕微認知障礙的程度，他們可能會常常找不到東西，忘記重要約會，常常想不到一些想要說的字，家人或朋友會注意到他們的記憶缺失，他們本人也會擔心喪失記憶或失智。當記憶障礙嚴重到相當程度甚至影響到職業、社交與生活功能時就應該就醫（例如找神經科或精神科醫師診療），接受身體及心智功能評估、神經學影像（腦部電腦斷層或磁

振造影）、血液篩檢等等，以便早期開始治療。

改善記憶的方法

1. 做計畫，列出待做事項，使用輔助記憶（例如：月曆或記事本、Google calendar）。
2. 善用聯想式記憶，某一些需要記憶的事項與熟悉的影像、名字、歌曲、電影連結。
3. 從事規律運動與身體活動。
4. 節制喝酒。
5. 從事休閒活動以減緩壓力、焦慮與憂鬱，如情緒症狀持續則需趕快就醫。

神經部主治醫師 邱銘章