

延后
“老年痴呆症”
发病的要诀

“失智症”或俗稱“老人痴呆症” 医学上称“阿茲海默症”

去年在西班牙馬德里，舉行的第10屆阿茲海默症國際會議，來自50個國家的五千多位學者、專家、醫療工作者，共研新知。最打動我心的是一位演講者的一句話「打造一個沒有阿茲海默的世界」，可能嗎？

只有小於**5%** 的阿茲海默症（老年失智症）是自體顯性遺傳所造成。

雖然目前還不能根治，但可以由其危險因子著手，以延後其發病年齡或使之不發病。

老人痴呆症的最大危險因子是“年齡”

現況：阿茲海默症的最大危險因子是年齡，隨著年齡增加而增加。60歲以上老人約1%有阿茲海默症，之後每增5歲，罹病率就增加一倍，到了80歲，就有將近2成的人有阿茲海默症。

任務：如果能將發病年齡延後5年，則罹病者人數將減半，這就是「打造一個沒有阿茲海默的世界」的真諦。

延後發病年齡要領之一 —— 动脑

- 大腦多動動，頭好壯壯！
- 多年來許多流行病學、腦部灌流及動物實驗的研究均顯示，高教育或多動腦者較不易罹患阿茲海默症。
- 可增強腦力，就是增加大腦的知能存款，禁得起大腦退化時的提領。
- 因此，多動腦可以讓失智的症狀延後發生，甚至即使大腦已有阿茲海默症的病變，也不會出現失智的症狀。
- 動腦方法以閱讀雜誌、書報最有效。打牌、打麻將、拼字遊戲、填數獨、造訪親友、看電視、聽收音機等休閒活動，也都是不錯的選擇。
- 養成終身學習的習慣！
- 是退休人士動腦的最好方法，不管是讓自己的專長繼續成長、上網學習，培養新興趣，參加社區大學或各種團體等，都是動腦的好方法。

延後發病年齡要領之二 —— 交友

- 交友聊八卦，找回青春！
- 從事休閒活動需要朋友，所以一定要維持社交網路，較不會覺得寂寞或得憂鬱症。
- 更要結交年輕朋友，才不會在老友逐漸凋零後找不到遊伴。

延後發病年齡要領之三 --- 运动

- 運動是真正的青春之源。動物實驗顯示有氧運動可增加大腦微血管、神經細胞間的突觸、新生的神經細胞與神經生長因子，也可減少罹患大腸癌、骨質疏鬆、糖尿病、肥胖、憂鬱症的機會，增強老年人注意力、執行及規劃能力。
- 最近不少流行病學研究顯示，多運動（尤其是走路）可減少知能的減退或失智症。
- 例如美國的護士健康研究(The Nurses' Health Study)，追蹤18766位70到81歲的護士8到15年，發現每星期至少走1.5小時者比每星期走路少於38分鐘者的知能減退明顯為少。
- 另一個夏威夷—亞洲研究(Honolulu-Asia Study)針對2257名71到93歲的男性居民追蹤7年，發現每天走路少於0.4公里者得到阿茲海默症的機會比每天走3.2公里者多了77%。
- 只要是10分鐘內的路程就走路、不坐車，飲食清淡、多蔬果，如此不僅身體健康，精神愉快，而且得到阿茲海默症的機會也大為減少。

延後發病年齡要領之四 —— 注意飲食

- 多吃点鱼。去流行病學的調查發現，飲食中含較多的魚或不飽和脂肪酸的低脂肪攝取民眾，得到阿茲海默症的機會較低。
- 学会地中海飲食（多蔬果、豆類、穀類、橄欖油、適量魚、酒、少量肉、家禽）。2006年美國哥倫比亞大學的研究，針對平均年齡77歲的2258位社區居民追蹤4年，發現常吃地中海式飲食者比不吃地中海式飲食者得阿茲海默症的機會少了40%，可見清淡飲食的重要性。地中海飲食，長壽之道！
- 減少食量。科學家早就注意到，老鼠食量如果減少30%，壽命也相對延長30%，且對空間記憶與學習能力也較強。

延後發病年齡要領之五 --- 多吃茄子

- 多吃茄子。茄子，又名落蘇有青茄、白茄及紫茄三種，性能相同。茄子內含維生素A、B1、B2、C及脂肪蛋白質等，但經科學試驗，茄子含有豐富的維生素P；每公斤茄子含維生素P達七千二百毫克，在大眾化健康食物的蔬菜中，可謂出類拔萃。維生素P，能增強人體細胞間的粘著力，降低膽固醇，保持微血管的堅韌性。多吃茄子，對老年人的血管硬化有抑製作用，同時在食療上有降低高血壓、防止微管破裂的特殊功能。
- 美國醫學界在「降低膽固醇拾貳法」中，茄子榮居榜首。
- 茄子的吃法，最好不用油炒，可將茄子洗淨切開裂縫放於飯鍋中蒸熟取出，拌入薑末、蔥花、蒜泥、麻油，稍加醋和醬油拌食。
- 其實茄子不僅能降低膽固醇、高血壓、軟化血管、而且還含有抗癌的成份。現代科學已知茄子含有「龍葵素」，「龍葵素」能抑制消化系統腫瘤的增殖，因此，防治癌症專家建議，茄子可作為癌症病人的常用的食物。
- 茄子在食療上的價值不止上述，還能防治咯血，老人斑、壞血症、對痛風患者，也有一定的效用。是一道色、香、味俱全的佳餚，也是中老年人養生保健的健康菜！

結論：

每天走路或運動40分鐘、
輕食、哈啦哈啦、卡拉OK、
找找老友、喝點老酒、閱讀書報，
應該可以延後發病。

END