

淺談失智症的 非藥物治療及保健食品 的功效

◎邱惠敏／醫療用品藥師



高齡化社會的來臨，

失智症 (Dementia) 已成為極需重視的議題。

由於它不僅大大影響個人生活品質，也讓照顧者心力交瘁，同時也花費許多社會資源。越來越多的研究讓我們初窺其病因，而改變了預防及治療的方法。

目前對於失智症的治療著重於以下幾點：治療行為上的混亂，改變環境以幫助維持病患生活功能，個別化的尊重。此疾病目前無法治癒，只能延緩疾病進展。

失智症不是單一項疾病，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、注意力等各方面的功能退化，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其人際關係與工作能力。最常見的失智症為阿茲海默症 (Alzheimer's Disease)，簡稱 AD。

台灣失智症協會依據國家發展委員會於 105 年 8 月公告之「中華民國人口推計 (105 年至 150 年)」之全國總人口成長中推計資料，再加上失智症五歲盛行率推估。結果如下 (表二)，民國 120 年失智人口逾 46 萬人，屆時每 100 位台灣人有 2 位失智者。

失智症的治療最重要的還是早期發現，早期治療。在輕度症狀 (健忘，個性改變，妄想，重複動作或問題，) 開始出現時就應就診。除了接受藥物及行為治療外，有甚麼方法可以預防及改善失智的方法呢？鄰居或是電台介紹的補腦產品有效嗎？以下讓我們一一探討。

可改善 AD 的非藥物治療

飲食及生活型態調整

1. 當飲食中攝取太多飽和脂肪及反式脂肪，卻攝取太少抗氧化劑，可能會導致增加腦中鋁及過渡金屬的濃度。
2. 飲食品質不佳可能引發腦部發炎，造成神經傷害而進一步便成 AD。
3. 地中海飲食可以減緩認知功能衰退及症狀，降低輕微認知障礙進展成 AD 的風險，還可以降低 AD 患者死亡率。所謂地中海飲食指一種生活型態：大量蔬菜，水果，全穀類及魚，中量酒精攝取及少量紅肉。
4. 建議多攝取魚類（及 omega-3 脂肪酸），單元不飽和脂肪酸（橄欖油），輕中度紅酒攝取，多攝取非澱粉類蔬菜及水果。
5. 葡萄多酚，葡萄籽萃取物及紅酒也許可以降低 β - 澱粉樣蛋白斑 (beta-amyloid) 的形成。
6. 芹菜的攝取也許可以對抗 AD，在動物實驗裡可降低 β - 澱粉樣蛋白斑塊沉積。
7. 維持理想體重，也可以促進胰島素敏感度。
8. 起床後讓自己接觸一下陽光照射。

雌激素 (Estrogen)

目前沒有證據證明補充雌激素可以對抗 AD。

鋁 (Aluminum)

請儘可能的避開所有已知鋁的攝取。

避免含鋁的制酸劑，抗憂鬱劑，含鋁的烹飪器材，含鋁膨脹劑製成的食物（如油條及鬆餅），用錫箔紙包食物（烤肉），罐裝飲料。

鎂 (Magnesium)

可降低鋁的吸收，因此可以攝取含鎂量較高的食物（如全穀，蔬菜，堅果，種子），但避開牛奶及乳酪。

抗氧化劑 (Antioxidants)

為“氧化傷害”在 AD 伴演一個很關鍵的角色，因此抗氧化劑提供了保護作用。不需局限於特定蔬菜水果才有效，因為效果可能還混合來自萜類或酚類的好處。

維他命 E

目前研究結果不一致，故仍無法確定補充維他命 E 對 AD 的好處。針對輕中度 AD，若想補充維他命，UpToDate 建議高劑量維他命 E (2000 IU/ 每天)，但其他型態 AD 則不建議。

魚油 (DHA+EPA)

目前研究顯示每日補充魚油可能是有幫助的，且可降低 AD 風險。但因仍有數個臨床研究與對照組顯示沒有差異，故未確立其治療角色。

Natural Medicine 建議劑量：

維他命 C：500-1000 mg，一天三次

維他命 E：100-200 IU，一天一次

魚油 (DHA+EPA)：1g-3g



高劑量維他命 B 群

B 群 因 為 涉 及 同 半 胱 氨 酸 (homocysteine) 的 代 謝， 因 此 曾 被 寄 予 厚 望， 但 目 前 沒 有 證 據 證 明 可 改 善 AD 症 狀。

Thiamin (維他命 B1)

每日建議攝取量 1.5 mg，與記憶的神經傳導相關。

Natural Medicine 建議劑量：每日給予 3-8 g 的 B1 可能可以改善 AD 患者的認知功能，也可改善老化造成的腦部功能退化。

維他命 B12 : B12

的 缺 乏 會 造 成 神 經 傷 害， 造 成 足 部 麻 木， 感 覺 異 常 或 燒 灼 感， 也 會 在 老 年 人 身 上 造 成 類 似 AD 的 認 知 功 能 傷 害。 老 年 人 常 常 有 B12 缺 乏 的 現 象， 也 是 造 成 憂 鬱 症 的 其 中 一 個 主 因， 可 經 由 抽 血 或 尿 液 檢 驗 是 否 過 低， 校 正 B12 缺 乏 可 以 改 善 認 知 功 能 及 生 活 品 質。

AD 患 者 也 可 以 觀 察 到 B12 濃 度 過 低， 同 半 胱 氨 酸 (Homocysteine) 過 高 的 現 象， 補 充 葉 酸 及 B12 在 某 些 人 身 上 可 完 全 解 除 症 狀， 但 若 AD 症 狀 超 過 6 個 月 後 才 給 予 效 果 不 佳。

Natural Medicine 建議劑量：1000 mcg，一天二次。

鋅 (Zinc)

老 年 人 容 易 缺 乏 鋅， 人 體 生 長， 修 復 都 需 要 用 到 鋅， 長 期 鋅 的 缺 乏 可 能 造 成 神 經 細 胞 的 異 常。 觀 察 AD 患 者 體 內 鋅 濃 度 比 一 般 人 低， 補 充 鋅 對 AD 患 者 是 有 益 的， 但 過 高 濃 度 則 反 而 造 成 傷 害。

Phosphatidylcholine : (PC) 膽鹼磷脂

補 充 PC 可 以 增 加 一 般 人 腦 中 Ach 的 濃 度， AD 患 者 症 狀 之 一 就 是 Ach 的 減 少。 針 對 輕 度 到 中 度 的 AD 患 者， 每 天 補 充 15-20 g PC 也 許 是 有 幫 助 的。 停 止 服 用 後 效 果 約 可 持 續 2 週。

Phosphatidylserine : (PS) 磷脂絲胺酸

Natural Medicine 建議劑量：100 mg，一天三次。

腦 部 主 要 的 磷 脂 質， 可 幫 助 維 持 細 胞 膜 的 完 整 性， 當 人 體 缺 乏 葉 酸 或 B12 或 必 須 脂 肪 酸 時， 就 會 抑 制 PS 生 成。 老 年 人 的 PS 過 低 時， 可 能 會 傷 害 認 知 功 能 及 引 起 憂 鬱 症。

L-Acetylcarnitine : 乙醯左旋肉鹼

Natural Medicine 建議劑量：
AD 患者：2 g，一天兩次
非 AD 老年人：1.5 g，一天一次

若 AD 患 者 服 用 膽 鹼 酶 抑 制 劑 效 果 不 佳， 可 併 用 L-Acetylcarnitine 2 g/ 每 日。



結構類似 Ach，對早期 AD 患者或是憂鬱症老年人可能有幫助。屬於強力抗氧化劑，穩定細胞膜，幫助神經元能量產生，可延緩 AD 疾病進展。

DHEA (dehydroepiandrosterone)

隨著年齡會戲劇性的減少，為所有內分泌固醇的來源。DHEA 的減少與糖尿病，肥胖，高膽固醇血症，心臟及關節相關。Natural Medicine 認為 DHEA 可能可以改善記憶力與認知功能。

Natural Medicine 建議劑量：
>50 歲，男性：25-50 mg，一天一次
女性：15-25 mg，一天一次
>70 歲：50-100 mg，一天一次

攝取過量會造成粉刺，女性月經不規則。

褪黑激素 (Melatonin)

主掌心律及睡眠的賀爾蒙，為強力抗氧化劑，可保護對抗重金屬鈷 (Co) 的傷害，也可減少 β - 澱粉樣蛋白斑釋放。

Natural Medicine 建議劑量：晚上八點給予 3mg，以增加睡眠時間，促進認知功能，早起曬曬太陽可幫助藥效。

銀杏 (Ginkgo biloba)

目前研究結果不一致，故仍無法確定補充銀杏是否有效，也無法確定其使用的劑量，故不鼓勵使用銀杏於 AD 患者。針對輕中度 AD 病患或許有助於

逆轉或延緩認知功能的退化，維持正常生活，至少持續服用 12 週已確定是否有療效。

Natural Medicine 建議劑量
240mg，一天一次

Huperzine A 石杉鹼甲，千層塔精華：

石杉科植物千層塔的萃取物，在中藥裡有退燒及抗發炎用途。研究使用 400mcg，一天二次，持續使用 16 週以上發現，可有效改善 AD 症狀。

Natural Medicine 建議劑量：
400mcg，一天二次

Bacopa monnieri 假馬齒莧

用途有增加記憶力，癲癇，失眠，在動物試驗裡可減少記憶力受損。

Curcuma longa 薑黃

食用大量薑黃的印度老年人擁有全世界最低的 AD 發生率。動物試驗裡薑黃可抑制 β - 澱粉樣蛋白的聚集，具抗發炎作用。兩個人體試驗的結果是沒有任何好處。

綜合以上，可以做出一個結論：

目前預防失智症最好的方法是多攝取水果跟蔬菜，進行地中海飲食，建議人們多從事運動，社交活動，記憶訓練。多一份對失智症的認識，也可以讓我們守護最愛的家人。