

淺談輕度認知障礙

臺北榮總家庭醫學科住院醫師 謝旻珈

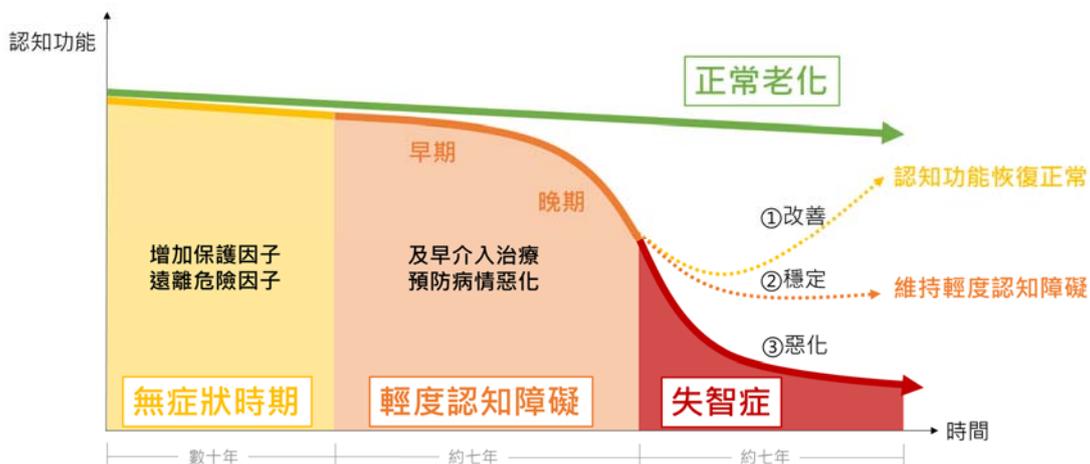
70 歲的王奶奶是一位退休老師，退休後開始參加合唱團，也會與朋友相約爬山。王奶奶近一年多來記憶大不如前，尤其是會忘記最近才發生的事。她常會詢問先生一些重複的問題；與朋友相約常常忘記時間，煮飯時會忘記關火，甚至有幾次忘記自己買過菜又跑去市場再買一次。此外，王奶奶在學認譜時，也發現比以往學習新事物更困難。王奶奶在日常生活跟自我照顧並沒有受到影響，但這些偶發事件讓他擔心會不會得到了老人痴呆，因此到了台北榮總就醫，被醫師診斷為「輕度認知障礙」。

什麼是輕度認知障礙？

輕度認知障礙的患者的記憶功能比同年齡同教育程度的人差，但未達失智症的標準，日常生活仍可以自理。病人自己或身邊的家人可能觀察到其有較以前差的記憶力或是在複雜日常生活功能的減退，如：學習新事物困難、語言障礙、注意力缺失。台灣 65 歲以上的老年人中約 7.7% 有失智症和 18.8% 有輕度認知障礙¹，而輕度認知障礙個案每年約有 10-15% 會轉變成失智症，比一般老年人的機會高了十倍。

正常老化、輕度認知功能障礙與失智症的差異

認知功能隨著年紀增長會逐漸退化，這是一種伴隨老化正常的改變。當認知功能的退化速度超過正常老化的退化，便是「認知功能障礙」，而認知功能障礙又分為「失智症」以及「輕度認知障礙」兩種。失智症即俗稱的老人癡呆，患者的記憶及各項認知功能嚴重退化，到無法自我照顧生活的程度。而輕度認知障礙則是介於正常老化與失智症中間的階段，患者仍能自我照顧。因為症狀輕微，症狀又與正常老化相似，常常會被認為「老了忘東忘西很正常」，直到已經失智才來就診。



輕度認知障礙會好嗎？

輕度認知功能障礙成因眾多，若是因焦慮、憂鬱、睡眠障礙、維他命 B12 或葉酸缺乏、藥物副作用等引起，在經過治療後認知功能很多會恢復；有些患者會維持輕度認知障礙的狀態；另一些患者——尤其是單純失憶型的輕度認知障礙患者——很多會演變成阿茲海默失智症。

治療與預防

目前尚無藥物可幫助治療輕度認知功能障礙，但若能增加大腦保護因子、避免失智危險因子，則能延緩或降低發展為失智症。有效的行動包括：

- 多動腦，可經常閱讀、下棋，或與人對話討論。
- 多互動，維持良好的人際活動。
- 多運動。
- 多吃蔬菜、豆類、堅果、全穀類。
- 少抽菸、少喝酒。
- 控制三高及心血管疾病。
- 維持健康體重。
- 規律生活，充足睡眠。

參考資料

衛生福利部：失智症診療手冊 <https://gpi.culture.tw/books/4710600363>

台灣失智症協會：失智人口知多少 <http://www.tada2002.org.tw/About/IsntDementia>

Alzheimer's Association: Mild Cognitive Impairment (MCI) (2022) https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia/related_conditions/mild-cognitive-impairment

National Institute on Aging: What Is Mild Cognitive Impairment? (2021)

<https://www.nia.nih.gov/health/what-mild-cognitive-impairment>

David Tang-Wai and Carmela Tartaglia (2017) Mild Cognitive Impairment (MCI)

https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Mild_Cognitive_Impairment_MCI_Chinese.pdf



作者簡介

謝旻珈

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師

學歷：國立陽明交通大學醫學系、哈佛大學公共衛生碩士

專長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學