

預防失智的日常生活實踐

劉秀枝 臺北榮總特約醫師、國立陽明交通大學臨床兼任教授

作為一個長期在看失智症的醫師，我常被問，怕不怕以後會失智。尤其我的父親和母親分別在83歲及90歲罹患輕度阿茲海默症，還有二姊也在七十多歲時失智。

想預防失智症尤其是阿茲海默症引起的失智，要懂得趨吉避凶，健康的生活型態正是最好的預防。每個人都有機會失智，所以每個人都應該及早預防，最晚應從中年開始累積「認知功能存款」，並當作一生的志業。

以阿茲海默症為例，相關的危險因子有：年齡、低教育程度、家族史、基因（如三個自體顯性的基因APP, presenilin1, presenilin 2, 和最近討論度很高的ApoE4）、中年高血壓、糖尿病、憂鬱症、社交隔離、不活動、空汙和睡眠不足。相關的保護因子有：高教育程度、多動腦、多休閒活動、多運動、多活動、足夠的社交網絡、地中海型飲食、控制血管相關疾病、避免空汙、充足睡眠。但除了三個自體顯性的基因外，帶有危險因子不見得一定會得到阿茲海默症，只是機率高些；而沒有危險因子者，也並不一定不會得到阿茲海默症，只是機率較低而已。

想趨吉避凶，不妨多動腦、多走路、遠離空汙，並多交朋友一起樂交遊。但不是你有了這些危險因子就會得到，只是機率大些；沒有危險因子也不保證沒事，只是機會小些。現代醫學還無法精確預測會否或何時罹患阿茲海默症，但我們可以努力使其延緩發生，好減少家人負擔。

1991年的「修女研究」(The Nun Study) 正是有名的認知存款研究，很多修女死後的大腦經解剖顯示，明明有顯著的病變，但生前卻沒有失智症狀。應該與修女終其一生都在學習、互動與為人服務，至死方休的生活型態有關。腦子裡的認知存款很富足，即使有阿茲海默症來提領，也不受影響。所以我自己就很努力在存認知功能存款，就算不能延個十年，至少延長五年三年再失智。

高齡是失智最大的風險，絕大多數人得活得夠老，才有機會失智。活得不夠老，不太有機會得失智。

其次，「四肢發達，頭腦簡單」的說法，早已被科學推翻了；鍛鍊體能反而有益智力。走路正是預防失智症最簡單可行的方法，除了走路，做家事也一樣能預防失智。

美國芝加哥拉許大學醫學中心曾招募716位平均82歲的志願長者，手腕帶著活動紀錄器，紀錄10天身體一切的活動，包括走路、煮飯、打掃、洗衣服和打電腦。追蹤四年後，有71位約一成受試長者得到阿茲海默症。活動量最低的10%的老人家，得到阿茲海默症的機率為活動量最高的10%的老人的2.3倍。單單日常性的活動可以減少45%以上的罹患失智症的風險。可見做家事，就可以讓老人家的腦袋更靈光。

作為一位神經內科醫師，我知道哪些「活動」能預防失智且都有科學和文獻的依據。在我看來，最重要的兩個原則是「能活化」及「有興趣」。應優先找自己有興趣的

事，好好投入，既享受了生活又活化腦子，就像吃美食又兼顧營養般兩全其美。

千萬不要硬逼自己做超過能力的事，否則只會讓人焦慮憂鬱。有時還需考慮年紀適度減量。以前我日行萬步，如今我自覺日行六千步就很棒了；如果還能走到八千步，就不得了，多開心呀。不要太為難自己，六十歲硬要做二十歲的事，是給自己找麻煩。

我在當醫師時，也是個沒有娛樂和興趣的人，不喜歡作家事，每天都外食。我成天都在動腦，唯一的嗜好和活動是打高爾夫球。生活重心只有病人和醫學研究和教學。我自知唯有不再看診，才可能有自己的時間，所以我59歲就退休了。有人說，早退休容易失智，這個說法不盡正確，如果是有目的地退休，退休後忙得不亦樂乎，興趣活動多多，怎麼會失智？

我退休有兩個目的，一是為了把時間留給自己，因此我退休後，經過一番自我探索和試錯，尋找興趣安排活動。為了圓樂器才藝夢，學過烏克蘭麗麗及繪畫。失敗的學藝之路，我反而慶幸「好家在」，原來我就是適合專心讀書行醫。自此安下心來，我一路走來，並沒有欠栽培被耽誤。

我退休的第二個目的是做醫病溝通的橋樑，繼續寫專欄文章。

退休後，我對醫學依然有很大的熱忱，17年來，我每天起床，打開電腦就看最新的醫學期刊，加上我還有兩個專欄固定供稿，所以我還得不時請教別人，尋找題

材。我每周還去參加台北榮總神經內科的病例討論會或是上課。最近我去上神經基因疾病課程，不僅瞭解最新研究，還能欣賞年輕醫師的口才及簡報炫技。

我還熱愛學習新科技。現在有很多生成式AI工具如ChatGPT 或Gemini，和聊天機器人App小程序，都能語音對話，你孤獨時，也可以跟它們聊天。且這樣的小程序日新月異，這個聊得不好，再換個新的就好了。我有時為了學會這些新工具，一個早上就沒有了，怎會有時間寂寞。

要學這些新工具，剛開始可能得有人教學，記得不要老請教同一個人，尤其是兒女，久了會不耐煩，可以換人請教。像我在購物時忘了如何用Apple Pay，就問身旁年輕人，很快就會了。

但要記得，請教人家如何使用科技產品如手機，要堅持提醒對方「手不要過來」直接操作手機，要請對方一步一步教，我要自己按自己學，免得事後還是不會。

配合個人可從事的興趣，我每周還有滿滿的日常活動。我每周有半天與高中同學健行，剛開始走大山，隨著大家的膝蓋不好逐漸降級，走走公園也很好。

有一天參加北投社區大學的「樂齡郊遊趣」，則是走小山和公園，大家處得很好，非常愉快，重點在走完一起去吃頓好料。

有一天則是較有難度的北投社區大學的「走入山林，看見臺灣之美」，例如去走草嶺古道等。我是團裡年紀最大的，有時山

較陡峭，我也不會勉強，就留在下面拍照證明我來過。

有一天特別忙。這天我可能會打高爾夫球。還會去台北榮總神經內科參加病例討論會。晚上參加一個英文KTV班，全班向心力極強，班長是忙碌的年輕人。我還參加一個銀髮族肌力重訓課。因為活動時間常重疊，只得選擇性參加。有一天則參加國台語KTV班「臺灣歌快樂唱」，上課很歡樂。

周六日朋友多要陪家人，我剛好可以閱讀、寫作，並安靜地錄podcast節目「神經會說話」，沒想到已錄了一百多

除了這些規律的日程，我還是崇她社成員，每個月開一次會。還參加「台北市閱讀寫作協會」，常有精彩的演講，有些要收費且可線上觀看。如與我的例常出遊衝堂，我就改天再上線回看。

常有朋友找去吃飯喝咖啡，還要找時間讀閒書、雜誌，還要寫兩個專欄文章與

FB粉專「劉秀枝 joy筆記」。時間都不夠用，早上鬧鐘響就迫不及待醒來，晚上捨不得去睡覺，但還是會盡量在11點上床，早上6點多起來，都有睡6到7小時。因為睡眠和生理時鐘規律很重要，沒有做完的事就放下，明天再說。

我的志願是做個有趣又好命的老人，所以每天都會問自己有沒有做到六件事：有無「運動」強身，有無在「心智」上多健腦，有無「愛己」珍惜自己，有無「利他」，有無把「應做」的事盡責完成享受成就感，有無「感恩」好讓心中充盈幸福感。有時現實不盡理想，正向轉念也就海闊天空。

我回頭看17年退休生活，把時間留給自己的決定是對的。六十歲到七十歲真是人生的黃金時期，就算不是太有錢也多半經濟不匱乏，體力也很好，對世界還充滿好奇。我每天都覺得，外面的世界真的太有趣味了。



即使退休也可依照自己的興趣安排活動，如二胡等音樂課程