

談如何預防失智——《失智症-阿茲海默症的病因與預防》

台灣今年已正式步入高齡社會，每七位就有一位是老人，而失智的人口也隨著人口的高齡愈加突顯預防的重要，漢珍邀請國立宜蘭大學名譽教授吳輔祐老師為大家提綱挈領短短 30 鐘，讓大家掌握平日的養身關鍵。(漢珍編輯部)

直播主題：談如何預防失智

直播主講：吳輔祐教授

<https://www.facebook.com/taipeibookfair/videos/1006928882798411/>

I、引言

Q：吳教授專門研究生理化和食品養生，在退休前將一生的研究精華寫成這本書。這一、兩年，有關失智症的書籍如雨後春筍般，出版了上百種。吳教授這本書有什麼特別嗎？

A：失智症的書籍大略可分為兩大類。一是已經得病的怎樣「照護」，一是還沒有很得病的如何「預防」。我的書是屬於預防的。預防方面的書籍很少深入談到病因。因為失智症有多種，病因當然也不同。這些病因又涉及到比較艱深的學理，不像感冒、肚子痛那麼簡單。我這本書「失智症-阿茲海默症的病因與預防」是例外，書名就標示病因。

II、AD 病因

Q：什麼是失智症的病因？

A：基本上，凡是傷害腦神經的，都可能造成失智症。包括拳擊的外力撞擊，發燒超過 40°C 等。我們談的老人失智，主要可分四種，其中 60% 是阿茲海默症，20% 是血管性失智症，就是多次輕微的中風，它跟阿茲海默症的病因有交互影響。預防是避免心血管疾病，尤其是頸動脈栓塞。還有各 10% 的路易氏體失智症和額額顳葉失智症。這兩種是發生在腦神經細胞內，連預防都沒辦法。最主要的阿茲海默症的關鍵病因是腦內 A β 過多。

Q：什麼是 A β ？

A：A β 是神經細胞製造的一種小分子蛋白質。全名是澱粉樣蛋白乙型，A 是指澱粉樣蛋白， β 是指乙型。A β 是一種親油性的蛋白質，所謂親油性，就像沙拉油的特性，滴在水裡用果汁機打一打都散開來。放著不理它，又會自動聚集在一起。

A β 也是一樣，濃度少時沒問題。事實上，A β 是神經細胞的記憶功能所必須。人體

是不會莫名其妙製造一個分子來害自己的。不過，過多了就會自己聚集在一起，傷害神經細胞。

Q：那 A β 為什麼會過多呢？

A：有兩種可能，說來話長。在書中的 5 和 6 章有詳述。簡單的說，一是基因變異而製造過多，這類是 60 歲前就發病的早發型，只佔 1%。另一類是遲發型佔大部分，主要是血腦屏障異常而排除不良。

Q：什麼是血腦屏障？

A：腦屏障是保護腦部的特殊結構。腦部控制全身的機能，就像飛機的駕駛艙。腦部結構還遠比駕駛艙複雜。如果隨便讓細菌、毒素進去，那一生病就變阿呆了。所以腦部的微血管有緊密連結，稱為血腦屏障 blood brain barrier, BBB，很好記。唸生理的人一聽 BBB 就知道。它跟週邊組織的微血管不同。像肌肉的微血管是要有很好的通透性，將營養送給肌肉，再將肌肉代謝的廢物帶走。血腦屏障不一樣。任何分子進去或出來，必須經由血管內皮細胞上特定的受體。A β 運出來的受體稱為 LRP，運進去的受體稱為 RAGE。

III、預防、討論市售書例

Q：失智症的病因聽起來有點複雜。

A：沒錯。所以才困擾世界上幾萬個科學家。15 年來有超過 400 筆用藥申請臨床試驗，還沒有一個通過。目前只能預防，或延緩病情，但不能治癒。

Q：最近不是出一本書說，失智症不但可以預防，還可以治癒嗎？

A：有些書名總要誇大，來吸引讀者。失智有治好的案例，後來瞭解都是憂鬱引起的失智，並不是真的失智症。排除憂鬱就可以恢復認知。真的失智症是腦神經受損。每個腦神經細胞有上千個突觸連結。這些連結有的增強、有的減弱，代表一輩子的記憶。神經細胞只要受傷，不見得要死掉，這些連結資訊就消失掉，根本救不回來。目前嘗試將幹細胞注射到腦部，就算成功，也只是有能力記住以後的。就像失智的父親不記得兒子，你告訴他這是你兒子。他記住了。不過是把一個陌生人當兒子。

Q：要怎麼預防？

A：要認清 A β 過多是元兇，血腦屏障異常是幫兇。我收集各種風險因子，例如什麼因素影響腦內 A β 的進出，什麼因子會傷害血腦屏障，以及怎樣來強化神經細胞，增加腦本等等。這些風險因子非常多，我再花功夫根據學理和機制來歸類，歸納為五項預防重點，也就是書中的 7 到 11 章。簡單的說就是血糖血壓、氧化發炎、增加

腦本、促進 A β 排出腦部、減少 A β 進入腦內。好比敵人從 5 路攻來，必須 5 項聯合防禦，才能有效預防失智症。

Q：網路暴紅的椰子油或生酮飲食宣稱能防失智，您的看法呢？

A：腦神經細胞的能量主要利用葡萄糖，次要利用酮體。如果腦神經細胞有胰島素耐性，酮體是有幫助。否則就沒意義。這屬於我預防的第 3 項強化神經細胞。不過，沒有解決 A β 聚集，即使短期改善認知，這些神經元終就會被 A β 傷害。

Q：運動說可以預防失智，有本書甚至說走路就可以防失智。您的看法呢？

A：我們身體就差不多 5 公升的血液。什麼地方需要血液，就優先供應那裡。運動是肌肉需要血液，所以一般運動是增加肌肉的血流，對腦部不見得有幫助。重點是要運動到喘氣，但又不要太喘，才會增加腦部血流。增加腦血流可以促進腦部排出 A β ，這是我預防的第 4 項。銀杏也有這功能，不便運動的，可以選擇銀杏。

IV、結語、社大

Q：我看這本書的開頭 1 到 4 章，還有介紹老化的原因、記憶是怎麼形成的、失智症有那些種類？以及最新的醫療概況。內容很豐富，一般讀者能否看得懂？

A：我盡量寫得很通俗、生活化。比較深入的學理用專欄分開來呈現。最後一章摘要，再以一日作息的方式呈現，讓讀者比較好執行。

如果覺得看的辛苦，或看完意猶未盡、可參加我在社區大學開的課。台北信義社大的「失智症預防與養生」。三月八日開始上課，有興趣的趕快報名。社大晚上上課，有 18 週。每週都會教一項與失智相關的養生要點。

例如：糖尿病是失智症的高風險。高血糖會形成進階糖化產物，簡稱 AGE。會傷害週邊組織，但還進不到腦內危害。如果進一步氧化帶整片負電，就會進入腦部危害。所以高血糖的人，除了注意降血糖，要同時注意抗氧化。

怎樣防止身體氧化，又有很多學問。比如說，水果可以抗氧化。有人說水果要餐後吃，有人說要兩餐中間吃等等，到底該如何吃？就該從學理來探討。水果有三大功能：1 是抗氧化，2 是膳食纖維，3 是降血糖。

