

銀髮族心理健康-認知篇

李百麟

台灣老年人口成長速度堪稱世界第一。為因應高齡社會的到來，對於老人身心狀況及老化相關議題之了解，將有助於我們對於銀髮族自我保健或老人照護機構之服務品質提升。尤其成功老化概念裡心智健康又是重要的一環，如何維持甚至促進認知心理健康，對於高齡者生活的品質顯得格外重要。

隨著人口的老化，老年人罹患失智症（dementia）的比率肯定愈來愈多（Doerflinger, 2007）。失智症的症狀不只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括語言能力、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，當然個人之獨立生活能力也將受到重大影響。以下為幾種常見的失智症狀（美國家庭醫師協會，2010），如果發現家裡的長輩出現了下列所列的十大警訊時，建議應該立即尋求專業的家庭醫學科，或神經內科、精神科醫師進行完整的檢查和診斷，以確保新制健康。

1. 短期記憶喪失：短期記憶的喪失是最常見的症狀，即對於最近所發生的事情常記不起來。但是如果偶爾忘記、等一下又可以記起來就屬正常。
2. 以前常做的事情現在忘記怎麼做了，如建築師不會畫設計圖，水電工不會做簡單的電器維修了，皆屬之。
3. 言語溝通有困難：有些字句說不出來，或話說到一半就停下來了，

或經常重複說一些已說過的話而不自覺。

4. 時間、空間無法定向：不知道目前季節或日期，或在自家附近社區都會迷路。
5. 判斷力差：譬如在寒冷冬天不知道出門要加一件衣服。
6. 抽象思考出問題：如帳簿上的數字不知道它的意義，或不知道該做合適場合的打扮。
7. 東西擺放錯亂：一般人偶爾會任意放置物品，但失智症患者更頻繁，將物品放在非習慣性或不恰當的位置，譬如將手錶放在糖罐裡。
8. 心情變換大：失智症患者情緒變化快，如原本安靜的情緒可以突然掉起眼淚又突然的生氣起來。
9. 個性改變：不管在哪裡，可能突然疑心病重或無端憂鬱、焦慮起來。
10. 失去主動去做事的能力：對於事情提不起勁，不想去任何地方或看朋友。

大腦心智功能退化可有效預防嗎？

許多研究結果發現經由以下方式的訓練或使用，認知功能或許可以維持甚至促進(李百麟, 2013)。

1. 認知訓練：多做一些動腦的活動，如聽演講、閱讀、玩電腦遊戲或其它學習活動。
2. 飲食調理：可以地中海飲食型態為基礎。如蔬果、未飽和脂肪酸的食材、深海魚（如鮪魚、鱈魚等）
3. 運動促進：美國運動醫學會(ACSM)建議每週五日(每天30-60分鐘)中度劇烈運動150分鐘；或每週三天的高強度運動(每天20-60分鐘)。

有特殊狀況者須聽從醫師指示。

4. 人際互動：研究發現較常從是人際互動者他們較少顯現出認知衰退現象

5. 其他策略：聽音樂或保持愉悅的心情也可以對認知有所幫助。

此外，近些年學界也發現，所謂的「控制信念」與老人的心智健康也有所關聯，也就是讓老人對於生活有較多的控制感並給予較少的限制，長期而言對於中高齡者的認知能力有顯著的幫助，這點值得高齡照護者參考。

參考文獻

美國家庭醫師協會(2010). *Dementia: Warning signs*. Retrieved October 6, 2010, from

<http://familydoctor.org/online/famdocen/home/seniors/mental-health/662.html>

李百麟(2013). *老人心理12講*. 台北：心理

Doerflinger, D. M. C. (2007). The mini-cog: Simplify the identification of cognitive

impairment with this easy-to-use tool. *AJN*, 107(12), 62-71.