

# 青山醫院精神健康教育 《關懷援助·垂手可得》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

## 記憶力與痴呆症

「我究竟把鎖匙放了在哪裏？你有沒有拿過？」

「我爲什麼要入這房間呢？我一定是原因的，但是什麼呢？」

「我打算去.....哪兒呢？」

「對不起，我沒有傳遞阿潘的口訊：你不是經常說我重覆同樣的話嗎？」

「我並沒有把他介紹給你，是因爲我當時實在記不起他的名字。是的，他其實是會所的秘書，我們相識已十二年了。」

「我不想再看小說了。我要時常翻看才能記起故事的內容。」

「今晚實在很美好。但我將車子泊在哪裡呢？」

### 遺忘，很正常

每個人都會忘記事情，雖然我們的記憶力很厲害，比最先進的電腦還要快，但我們依然會遺忘，我們通常會忘記一些毋須緊記的事物。除非是一些特別的日子，如聖

誕節或其他紀念日，否則我們不會記起去年今日、上月今日、或上星期今日、在做什么。你可能會記起上的小學的某些片段。你會記起那年的生日，但未必能記起上學的每一天的其他生日。我們不得的資料，去記一些垂手可得的大多數人都會從報紙或手錶找到答案。我們甚至會遺忘一些需要記的東西，像很多人都可能花不少時間去尋找鎖匙、文件或用具。遺忘，是很正常的。



很多時候，我們都能與自己的限制並存。我們會接受不能看清遠處的東西、聽不到昆蟲的動靜、對未能記起以往的生活片段毫不介意。但當年紀漸長，我們開始比平常遺忘得更多。這令我們感到困擾、甚至乎擔憂。

雖然如此，當我們突然忘記某些東西，我們卻不會擔憂，反而會嘗試解決問題，例如尋找鎖匙或錢包等。但是，當事情開始規律化地發生，我們會開始擔心將來的境況，會懷疑這是否阿氏痴呆症的開始。

很明顯，若我們擔心自己的記憶力，它可能真的已開始衰退。另一方面，我們可能執著地去擔心自己的記憶力，而這正是其中會影響記憶力的問題。

## 常見問題

### 抑鬱症

當我們感到抑鬱，我們會傾向於注意發生在自己及世界上不如意的事。我們可能因一些小事而不公平地譴責自己，我們企圖退縮而忽略周遭發生的事。我們會遺忘，因為我們根本沒有留意到事情的發生。

抑鬱的人容易變得暴躁，以致難於集中精神。若情況惡劣的話，思維可能會遲緩。而暴躁及遲緩同樣會使患者的記憶力比平常為差。由抑鬱引起的記憶力問題，有時會在測驗中表現出來，甚至可能會被誤以為患上痴呆症，稱為「假性痴呆症」(Pseudo-dementia)。雖然如此，抑鬱症患者通常不會比平常更容易遺忘，但年長的患者常認為自己已老化。其實，向醫生投訴記憶力差的長者，患上抑鬱症的比患上痴呆症的多。

### 焦慮

我們未必能在焦慮或憂心的時候去集中精神。當要認真地去記某些事時，我們會感到恐慌，就像要去面試或考試一樣。而焦慮是會影響任何年紀的人的記憶力。



### 年齡

當年紀漸長，身體很多方面都會衰退，而記憶力也不例外。這會導致在學習新技巧時有困難，甚至學不來。雖然很多六十五歲以上的人都可勝過

這挑戰，能完成大學的課程。但是，很多長者卻漸漸有記憶力衰退的問題。此為「與年齡相關的記憶障礙」(Age Associated Memory Impairment (AAMI))。

問題的關鍵在於當我們年紀愈大，由記憶中提取資料的時間便愈長。部分原因是因為我們比年輕時擁有更多的記憶。就好像在圖書館尋書一樣，在一個書架尋找總比在一個藏書千百的書櫃容易。另一個常見的問題，是難於將人的面貌與名字配合。這問題某程度上會影響大部分年逾五十歲的人。此外，我們可能記起某些事，但卻不知道什麼時候發生。一般記憶力測驗未必能測知「與年齡有關的記憶損害」，但一些量度回答反應時間的測驗則可反映問題。

### 其他心理因素

厭悶，疲倦或昏昏欲睡也會影響記憶。

### 身體健康

記憶力會受到聽覺及視覺衰退，酒精及鎮靜劑，長期痛症和頭部創傷所影響。其他影響記憶力的原因包括：

- ☒ 鉀狀腺分泌減少—這會令整個身體遲緩，包括腦部。
- ☒ 嚴重的心、肺症病—會導致腦部缺氧。
- ☒ 糖尿病—引致血糖過高，但胰島素治療法卻可能令血糖過低。而過高和過低的血糖同樣會影響腦部功能。

- ☒ 感染—身體感染（如小孩或長者感染肺炎）或腦部感染（如腦炎及腦膜炎）也會引致記憶力問題。

## 痴呆症

這是引致記憶力最重要的成因，但卻甚少影響六十五歲以下的人。而人們也醒覺到，由「瘋牛症」（BSE）引致的「變種克瓦二氏症」（nvCJD）雖然比較罕見，卻仍然會發生。

痴呆症主要影響六十五歲以上的老年人，它的發病率會以每五年倍增。在八十歲以上的人中，約有五分之一會患有痴呆症。話雖如此，大家應緊記還有五分之四的人沒有受痴呆症影響。此症的成因很多，最常見的為「阿氏痴呆症」（Alzheimer's Disease）。

除了「善忘」之外，其他問題包括：

- ☒ 尋找詞彙困難。情況差的話，患者的言語可能完全不能被理解；另一方面，他/她不能明白別人的言語或文字。
- ☒ 早年所學的技巧出現困難，如穿衣、運用餐具。
- ☒ 失卻智能、判斷力及邏輯（如：以為媽媽的年齡和自己一樣；落雪卻認為是夏天。）
- ☒ 性格轉變：容易暴躁、退縮、粗魯、無聊、對事物缺乏興趣。
- ☒ 多疑

- ☒ 焦慮和抑鬱（感到失去思考能力）
- ☒ 拒絕接受明顯的錯誤，患者可能拒絕一些他實際需要的幫助
- ☒ 不正常的行爲，如不願意更換衣物、遊走、失禁及變得具侵略性。
- ☒ 不能照顧自己

痴呆症的「善忘」遲早會成爲一個嚴重問題。當患者離開自己熟悉的環境，例如在假期當中，他們可能會迷路。他們常常忘記時間、日子、月份或年份，甚至住址或處身的地方。他/她可能遺失或遺漏物件，而懷疑其他人偷竊自己的財產，他們會忘記把訊息傳遞，或雜亂地將訊息重覆；因爲未能記起剛說過的東西，他們會重覆說同樣的事。當情況變壞，患者可能在自己熟悉的環境裏，甚至在家中迷路，最悲哀的是他們開始不能辨認自己最親愛的人。

痴呆症通常會逐漸惡化，過程可能爲期數個月（如克瓦二氏症），甚至數年（六十五歲以後病發的阿氏痴呆症）。它可能會突然發生，但通常都是漸進的。而連串的輕微中風也可能引致痴呆症。此衰退是突然而微少的，而每次轉變可能需時經年，這類病患亦較常於家族成員當中發生。

某些有病識感的患者會對自己的限制有所認知及作出適應。他們能接納自己將逐漸依賴別人，亦能指導親屬如何協助自己。但某些強烈地拒絕承認自己有毛病的患者，則特別難於協助。

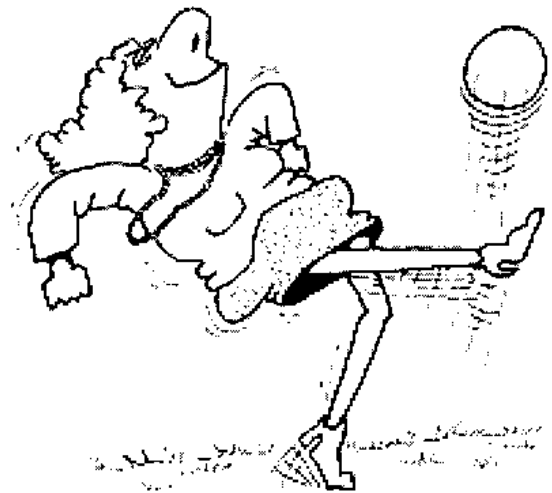
## 痴呆症的成因

痴呆症的確實成因仍未明朗，但卻已露端倪，如阿氏痴呆症便可能有家族成因，而它在唐氏綜合症患者中亦十分普遍。嚴重的頭部創傷也可能增加發病的危險。

高血壓及膽固醇、糖尿病、吸煙、飲酒及過重也會增加患上痴呆症的危險，因為這些因素都會引致腦部血液輸送困難。除了有一種繼發於栢金遜症 (Parkinson's Disease) 的痴呆症外，亦有一種在比較年輕的人身上發生的痴呆症，名為科爾薩科夫氏綜合症 (Korsakoff's Syndrome)，它主要影響近期記憶，由缺乏維生素B1 (Thiamine) 所引起，而在英國，則通常由酗酒造成。再者，其他感染如克瓦二氏症及愛滋病也會引發痴呆症。

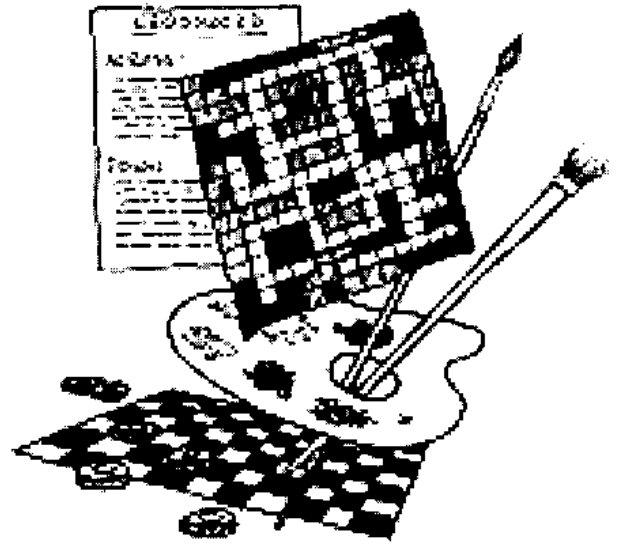
## 如何幫助自己

- \* 加強注意力及寫筆記
- \* 把資料組織起來
- \* 運用日記簿
- \* 保持身體健康
- \* 勿忘定期檢查
- \* 多動腦筋
- \* 利用輔助器具幫助記憶
- \* 外置的輔助器具
- \* 切記人無完美



## 加強注意力

人不可能記得一些從未聽過或見過的事，因此你要做醒及注意要記的東西，例如你可能要重覆你剛遇上的人的名字；如你不想遺忘，大聲告訴自己將要把東西放在哪裡。



## 寫筆記

將訊息寫下能幫助記憶，而白紙黑字地記下也有助提醒自己。

## 把資料組織起來

有組織的資料較容易被記起。整潔的人往往較知道自己擺放東西的地方；有規律的人也較易記起他打算做的事。這並不代表要執著於整齊及規律，但卻代表要整理好自己。

## 運用記事簿

如你有用記事簿，你可翻查昨天或上星期所做的事；若你的生活忙碌，你確實有需要用記事簿。但切勿忘記要去翻查記事簿，因為忘了一些已寫在記事簿上的事是極尷尬的一回事。

## 保持身體健康

擁有健康的身體才容易保持健康的精神狀況。要有定期的運動，不過量飲食、不吸煙。若視覺或聽覺較弱，要

緊記佩戴合適的眼鏡及助聽器，這會提高你的警覺及讓你聽到別人所說的話，知道身邊發生的事情。此外，盡量避免使用安眠藥及鎮靜劑，以保持清醒狀態。

## 定期檢查身體

很多醫生都會替年長的病人進行週年身體檢查，這些檢查能幫你找出身體的毛病，且能盡早診斷阿氏痴呆症。若能及早醫治，可穩定病情。如你情緒抑鬱，醫生會給你抗抑鬱藥，當你的抑鬱情緒好轉時，你的記憶力也會有改善。

## 多動腦筋

身體缺乏運動會變得孱弱，若你卧床數星期，腿上的肌肉便會萎縮，使你舉步維艱。同樣地，如你不動腦筋，類似的情況可能會發生。一些有智慧、受過高深教育的長者似乎會較少有記憶力的問題，這可能因為他們基本上有較好的記憶力，故問題會需要較長的時間才出現。另一方面，亦有可能因為他們習慣了動腦筋去學習、研究及解決問題，在退休後也不會疏於思考。一些嗜好，如謎語、砌字遊戲、閱讀、唸文章或詩和玩紙牌等，都有助抵抗衰老。過於懶散只會令情況變壞。

## 現實導向

它是一種提醒痴呆症患者關於時間、地點、人物及周遭



發生的事之方法。患者會被不斷提醒及被要求重覆有關資料。此方法雖然瑣碎，卻十分有效。

## 記憶策略

增進記憶力的方法可以協助我們去儲存資料。例如：把句子的第一個字串連起來；也可以把句子的音調，通過想象力來把內容記下，例如要記一個電話號碼5328033可以用「吾生意發零生生」來記。

另一方面，也可以嘗試將人名與容貌合。例如：要記得身材瘦削的李秀雲，可以想象一片天上的雲，但身型卻剛剛相反，嘗試記者「你（李）是瘦（秀）的雲。」

## 輔助器具

大多數人會從報紙或日曆去查看日子。但我們通常用來喚醒自己的響鬧裝置也可以用來提醒自己要做的事。我們甚至可以用傳統的方法，在手帕上打個結來提醒自己。在近門口的地方放置要攜帶的東西可以減少遺忘。把藥物放在牙刷旁，可以提醒自己刷完牙後服用，藥物也可以包裝好，以方便檢查服用的情況。

## 切記沒有人是完美的

大多數以為自己記憶力衰退的人都擁有正常但不完美的記憶力。年青人會把記憶上的失誤歸咎於冒失、在談戀愛、太忙等——他們不會認為自己患上阿氏痴呆症。但當這情況在長者中發生，就算他們本身並沒有患病，他們都會趨向認為自己患上痴呆症。

## 尋求協助

如你的記憶力日漸衰退，請先向普通科醫生求診。醫生會替你檢驗，找出是否有身體上或精神上的毛病。因應個別的需要，你可能會被轉介至腦科醫生、老人精神科醫生、老人科醫生或心理學家。

在英國，每個衛生機構都設有老人精神科服務。這些服務會照顧六十五歲或以上的痴呆症患者，亦設有「記憶診所」，專門處理各種記憶力問題。（譯者註：在香港，醫院管理局轄下的老人科和老人精神科門診亦設有「記憶診所」，為六十五歲或以上的長者服務。）

各社會服務的部門也會幫助痴呆症患者及照顧者。它們為留在家中的患者提供家務助理、送飯及日間護理等服務。若患者再不能留在家中照顧，會被安排至一些庇護屋苑、護養院或其他住宿的地方。社會保障會為這些不能獨留家的患者提供加倍的幫助。一些慈善團體，特別是阿氏痴呆症協會，會提供一些實際的幫助及意見，給予照顧者莫大的支持。

## 有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：  
九龍中央郵箱72368號（傳真：27604407）

原作：英國皇家精神科學院

翻譯者：青山醫院精神健康教育委員會會員

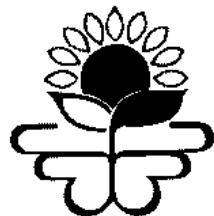
出版人：青山醫院精神健康教育委員會

地址：新界屯門青松觀路十五號

電話：24567111

傳真：24559330

網址：[www.ha.org.hk/cph](http://www.ha.org.hk/cph)



青山醫院 01/2002

©（本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。