

阿茲海默症：早期檢測、早期預防， 延緩退化效益愈大

3521 地區 台北市仰德社 簡承盈 DGE Dennis



根據台灣失智症協會推估，台灣的失智症總人口數已超過 28 萬人，相當於每 100 位國人就有一位失智症患者，其中 70% 為阿茲海默症患者。以台灣的失智症盛行率推估，未來的 45 年，台灣失智人口將達 80 萬，平均每天增加 35 人，每 40 分鐘就有 1 人確診為失智症。台灣將在 2025 年超越日本，成為全球老化速度最快的國家，屆時，失智症對台灣社會將是巨大的衝擊及考驗。

造成失智症的原因中，佔最大比例的為阿茲海默症，約佔 60%-70%。目前的科學及醫學研究都認為，在這樣的腦神經退化疾病中，乙型類澱粉蛋白 (β -amyloid protein) 及濤蛋白 (Tau protein) 這兩種異常蛋白質，在腦中長期累積，與腦神經細胞功能異常、退化息息相關。而這兩種蛋白並非在老年時才快速累積，而是早在認知功能出現異常之前 20 年，便已在日常生活中慢慢累積。

以 65 歲回推 20 年，也就是中年開始，腦中便已開始累積乙型類澱粉蛋白及濤蛋白。這些蛋白質累積是動態的變化，壓力增加、身體內長期慢性發炎、細胞受到損傷，都有可能增加異常蛋白質累積。在異常蛋白累積的過程中，因為沒有外顯症狀，甚至就像一般人一樣看起來很健康，更難以追蹤或是預防。而一旦累積到一定程度，對腦神經細胞產生傷害，才會開始慢慢出現症狀。



要診斷是否罹患阿茲海默症，需要很專業且複雜的過程，透過專業醫師詳細問診、使用神經心理學評量測試 (2-3 小時)、評估神經退化症狀、對腦部進行核磁共振檢查或特殊的正子造影。但因為阿茲海默症極早期症狀與一般老化的記憶下降情形非常相似，難以早期發現，即使是經驗豐富的專科醫師也會有一定程度 (30%-50%) 的誤判率。因此對於失智症的極早期診斷，對專業醫師來說也是相當大的挑戰。

除了極早期難以發現之外，目前阿茲海默症的治療缺乏有效藥物，所以，目前的醫學研究及臨床醫學界都認為，最有效預防失智症的方式就是採取適當的健康管理策略來避免

罹患阿茲海默症，或是在阿茲海默症早期進行適當的非藥物性介入及健康管理，包括均衡營養、足夠的運動、人際互動的活動等。透過均衡的營養（例如地中海型飲食、抗慢性發炎飲食）、足夠的有氧運動、充足且品質良好的睡眠，都能減緩異常蛋白質累積，並加速代謝排出這些異常蛋白質。

抽血就能做，提早 15-25 年發現罹病風險

如果可以偵測到這些異常蛋白的累積量，對一般人來說，就可以當作健康管理的參考指標；對專業醫師來說，也可以提供一項有力的臨床評估報告。但這些異常蛋白質出現在大腦中，要如何偵測它們呢？如果對腦部進行特殊的正子造影篩查，不僅浪費醫療資源，對身體也會帶來不必要的放射線負擔。如果能抽血檢查這些蛋白，相對就簡單很多。

有賴於醫療科技的發展與進步，現在已有透過血液檢測的技術，來偵測阿茲海默症，這是運用領先全球的新型專利「免疫磁減量 (IMR) 技術」，檢查血液中乙型類澱粉蛋白 (β -amyloid protein) 及澱蛋白濃度，就可以追蹤這些異常蛋白質的累積程度，協助評估罹患阿茲海默症的風險。

目前各大醫學中心以及許多預防醫學檢驗單位都有提供此檢測服務，透過檢測了解自身的風險程度，採取積極健康管理，調整生活形態是預防阿茲海默症的重要關鍵。萬一異常蛋白的累積程度超過警示，也可以盡早尋求醫療資源的協助，有效減緩退化的病程。

你是失智症高風險族群嗎？如果有這些情形，要特別注意自己的健康管理

- 高血糖、高血脂、高血壓患者
- 45 歲以上，長期壓力、睡眠品質不佳
- > 65 歲年長者
- 長期抽菸者
- 憂鬱症患者
- 曾有頭部外傷者
- 孤單生活者
- 家族遺傳
- ApoE ϵ 4 攜帶者

早期檢測、早期預防

已經有越來越多的研究顯示，失智症是可以預防，透過血液的檢測，提早預防勝於治療，是健康檢查最重要的價值！從改變飲食作息、養成運動的習慣，再增加腦力訓練，就能達到預防及延緩退化的成效，塑造健康的人生以及美好的未來！

作者為保吉生化學股份有限公司董事長
健康吉美健檢中心董事長