

老了記性變差很正常？ 排除失智症的關鍵差異

文・圖／神經部 失智科 主任 陳冠妃

個案分享

67歲的王女士，退休兩年，孩子都在北部工作，平常跟以前的同事常常一起去健行爬山，生活算愜意自在。最近發現自己常常忘東忘西，例如：出門前找不到鑰匙；找了老花眼鏡半天才發現戴在臉上；跟朋友約好12點吃飯，12點半才想起來匆匆趕去。這些小狀況讓她感到困擾。前幾天忘記自己在瓦斯爐熱湯，差點燒焦。她擔心自己罹患失智症，故到神經內科門診求診。

72歲謝先生，自年輕經營果園及水果批發生意，這幾年漸漸把工作交給小孩，偶爾自己會處理一些果園雜務。他的小孩發現，謝先生記性變差了，曾經重複對同一區域的果樹施肥三次。提醒他之後，謝先生仍堅持昨天沒施肥。又有一次，謝先生騎機車去找住家附近認識20多年的老朋友聊天，幾個小時後，謝先生自己走回家，因為他找不到朋友家，繞了太久，機車剛好沒油了，他只好將機車停在路邊，走路回家。至於機車停在哪條路邊，到家後也忘記了。家人擔心他罹患失智症，謝先生覺得只是有點退化，拒絕看醫生。家屬軟硬兼施地帶他到神經內科門診就診。

王女士跟謝先生的症狀，在我們周遭常時有所聞，甚至我們的親人也有類似的症狀。到底他們真的罹患了失智症，或者如謝先生所說的只是退化而已呢？

人腦是一個複雜的結構，主要藉由神經細胞與彼此間的連結，讓我們能學習、記憶、計算、定位、思考等。即使在沒有其他「傷腦」因素，例如：中風、外傷、營養缺乏等，隨著年紀增加，這些認知功能會自然下降，我們稱之為「正常老化健忘」。而失智症是一種疾病，因為腦部裡面發生了不正常的病理變化，造成功能下降。

正常老化跟失智症可以從幾個方面做初步的分辨：

一 記憶力遺忘的程度

正常老化者常常只是忘記部分細節，但事後通常會想起來。例如：記得停車後有拔車鑰匙，但放在哪裡忘記了，找了一會兒後又想起來了。而失智症病人常完全遺忘經歷過的事，例如：不記得自己剛吃過飯；不知道自己昨天剛去旅行回來，即使提醒也想不起來，且常會否認有健忘情況。



AI生成示意圖

二 日常生活自理能力

正常老化者仍然可以獨立處理複雜事務，例如：購物理財、規劃行程、學習使用新手機等，只是偶有遺漏或有時需要列清單幫助記憶。失智症病人常無法勝任本來熟悉的工作，例如：不會操作電視、在住家附近迷路等，嚴重影響日常生活功能。

三 症狀的變化速度

正常老化者症狀進展速度緩慢，從症狀出現後，即使過了幾年，也不會大幅惡化，生活功能相對穩定。失智症則是一種漸進性的疾病，認知退化隨著一年年會越來越嚴重，甚至伴隨情緒混亂、幻覺、妄想等症狀。

四 對症狀的自覺

正常老化者會對自己健忘的事感到困擾，並會主動尋求改善方式，如寫筆記、就

醫等。失智症病人對記憶力變差比較沒病識感，常會忘記自己因記憶力下降造成的事件，所以常是由親友帶來就醫。

結語

看到這裡，讀者們要不要猜猜王小姐跟謝先生是否有高機率罹患失智症呢？文末附上衛福部「失智症診療手冊」提供的表格供參考。當然，區別正常老化跟失智症不能只靠臨床症狀決定，仍然需要醫師的問診及相關的檢查，才能正確診斷喔！🌐

衛福部「失智症診療手冊」比較表

能力或徵狀	正常老化	失智症
日常生活能力	能獨立維持	需要協助
病識感	有，會覺得自己記憶力差	早期可能有，大多數無病識感
回想能力	過後會想起來或經提醒後可以記起	不容易經提醒後記起
對健忘看法	自己比親人更關心	親人比當事人擔心
近期記憶力	較不會忘記	容易忘記
說話連貫性	偶而會忘詞	說話會中斷或用其他詞彙替代
方向感	在熟悉環境中較不會迷路	會迷路，或要花較長時間找到路
使用新用具	仍能學習或操作一般的用具	漸無法學習或操作一般的用具
社交技巧	並無減退	失去參與的興趣或表現不恰當
認知功能測驗	正常	異常

摘譯與修改自：Gattman R, Seleski M, eds. Diagnosis, Management and Treatment of Dementia: a Practical Guide for Physicians. Chicago, IL: American Medical Association; 1999.