

記憶力減退要不要緊



高雄醫學大學附設中和紀念醫院
失智症友善專區衛教資訊高齡醫學團隊

隨著年齡增加，許多人開始會發現自己有些記憶力減退的問題，例如忘記剛才拿的東西放在哪裡，記不住別人轉告的事情、叫不出人名等。到底這是老了本來就會記憶不靈光？還是老年癡呆症前兆？許多老年人或家人都會有這樣的擔心，醫學上的研究顯示，有些時候這樣的擔心並不是「杞人憂天」。究竟記憶力減退要不要緊？雖然最後確定的答案需要專業醫師的診斷，但有些簡單的判斷方法，可以自行先評估看看。

簡單的判斷方法

通常是忘了哪些事情：隨著年齡增長，人的大腦組織結構會有些許的退化。和年輕時相比，本來就無法詳細記住生活上的一些瑣事，例如會忘記一些沒有固定放

置的日常生活用品剛剛放在哪裡、花比較長的時間來學習新的事務、無法記住電話號碼。許多人開始學習靠著記錄來提醒自己，或是藉由別人的提醒可以回憶起來，這樣通常是沒問題的。但如果是忘記重要的約會，叫不出親人的名字，剛剛做過的事情完完全全忘記，而且給他一些提醒後，仍然完全沒有印象，這樣子的記憶力減退就值得特別注意了。此外，家屬會感到困惑：「奇怪，以前很久的事情他都記的住，記憶力應該很好才對。」，其實，過去的事情記的比最近的事情清楚是有問題記憶力減退的特徵，如果未能提早就醫，病情更嚴重時，過往的記憶也都會隨著喪失。

有沒有越來越嚴重：家人也可以回想一下，老人家的記憶力減退有沒有越來越嚴重。記憶力減退是短時間

內或是好幾年慢慢的退步、還是差不多一直這樣，如果是前兩者的話，就必須找醫師診療。

看醫師會做怎樣的評估和檢查

第一是仔細的問診及身體檢查，醫師會想要了解通常是哪些事情容易忘記，發現多久了，有沒有影響到生活作息等。此外，少部分的記憶力減退可能是某些荷爾蒙失調，營養素缺乏所導致，所以會抽血來檢查是否有這些異常。其次，部分的憂鬱症患者可能只以記憶力減退來表現，因此整體的精神狀態評估也是必要的。醫師也會建議完整的認知功能檢查，認知功能檢查可由心理師施測，報告可以提供記憶力、語言能力、注意力、空間能力…等等的客觀數據。此外，腦部電腦斷層或磁共振造影檢查也能提供一些病因上的參考。綜合這些病史資

料與檢查報告，醫師可以下診斷並提供治療的建議。

近年來許多醫院針對日益增多的老人有記憶力減退這樣的問題開設門診。高醫精神科的醫療團隊結合了醫師、心理師、職能治療師及護理師，開設了記憶力減退特別門診。除了提供基本的服務，例如診斷評估，必要藥物的治療外，也將提供非藥物的認知訓練，以職能治療的方法，訓練強化記憶的技巧，期望達到維持記憶力的目標。如果你或家人有記憶力減退的問題，千萬不要忌諱求醫。及早診斷才可及早治療。

精神科教授暨主治醫師 陳正生

