

# 腦退化症

損害記憶 影響自我照顧能力

全球約有3,500萬腦退化症患者，本港亦有約7萬名患者，估計到2033年，患者將增至數十萬！即使榮獲諾貝爾殊榮的物理學家高錕，亦難逃患腦退化症的厄運，大大影響記憶及表達能力。年輕時容易用腦過度，時刻補充腦部營養所需，便無懼老年容易患上此症。此症更有年輕化跡象，故年青一輩亦不能掉以輕心！及早補充腦營養，及早預防。

## 徵狀及併發症

腦退化症是一種腦部退化疾病，因大腦神經細胞病變，導致大腦功能衰退，影響記憶、理解、語言及判斷力等，常見徵狀包括：

- 失去短期記憶
- 對時間及方向感到混亂
- 判斷力減退
- 情緒及行為出現變化，甚至出現幻覺及妄想
- 出現語言障礙

此症發展到後期，患者會無法認出家人，喪失自我照顧能力，甚至出現大小便失禁、吞嚥困難、走路不穩或需長期臥床等情況。

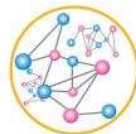
## 高危因素



• 老年人  
(60歲以上患病率10%，  
85歲則為30%)



• 血管疾病患者  
(如高膽固醇、高血壓等，  
會減少腦部營養提供)



• 有家族病史



• 基因缺陷  
(如唐氏綜合症患者)

## 腦部精靈小貼士

- 多吃補腦營養素Omega 3 DHA 及核酸DNA、RNA
- 多吃含鋅的食物如蠔肉精華，是補腦佳品
- 多做健腦運動如打牌、下棋，減慢腦退化
- 保持心境開朗，減少壓力對腦部的傷害

## 預防腦退化靠營養

如年輕時長期透支腦部，加上腦部營養補充不足，到老年時影響深遠，而研究指出，及早補充有益腦部的營養素，能促進腦部運作，減少患上腦退化症的機會。

## Omega 3 DHA有助預防腦退化症

魚油Omega 3 DHA為腦部神經系統結構的重要物質，是唯一能穿透腦血關卡，進入腦細胞的重要營養素。加拿大研究指出，腦退化症人士血液中的Omega 3 DHA含量平均比正常人少30-40%<sup>1</sup>，可見體內Omega 3 DHA水平與腦退化症關係密切。另外，研究發現Omega 3 DHA有效增加腦神經細胞突觸的長度及數量，能維持腦細胞良好的信息傳遞<sup>2</sup>，增進腦功能及預防其退化。英國藥理學期刊所登的研究更指出，Omega 3 DHA為促進腦部發展重要物質，能促進腦細胞功能，提升學習能力及記憶力，並有助改善腦退化症狀，故關注腦部健康人士，應多加攝取，但因海洋污染，令深海魚多含重金屬，故可直接補充已剔除雜質的魚油Omega 3 DHA精華，以防腦退化症入侵。

## DNA核酸的強大護腦功效

老化或腦內堆積異常蛋白質，會令基因異常，可引發腦退化症。而科學家研究發現，DNA核酸和RNA核酸，正是修復受損基因的重要營養素，能幫助腦部充份運用Omega-3 DHA。另外，DNA核酸亦具擴張腦血管，改善血液循環的功效，故對於腦退化症的預防與改善具極大的效果。而著名研究腦退化症的學者—哈佛大學馬洛塔博士，更強調「腦退化症的原因在於核酸減少」。因此，配合攝取核酸DNA和RNA，能產生協同效應，發揮最大護腦功效果。

## 紅酒精華防腦細胞氧化受損

腦細胞被氧化破壞，亦是形成腦退化主因之一。研究發現，腦退化症患者血液中，含有較低濃度的抗氧化物。故學者認為，減少體內的氧化物質—自由基，能有助預防腦退化。而酵素SOD是體內清除自由基的重要元素。多國研究指出，抗氧功能超卓的紅酒，是激發SOD的關鍵營養，不但能活化腦組織SOD，更能促進其製造<sup>4</sup>，有效對抗腦細胞氧化受損，維持腦部正常運作。另外，科學家指出，紅酒精華的高效抗氧成份，能保護腦部控制記憶的海馬體免受氧化破壞，有效減低患上腦退化症、認知缺陷的風險<sup>5</sup>。要注意腦細胞死亡後便不會再生，故應多加攝取紅酒精華，以防腦細胞受損(以補充已去除酒精的紅酒精華為佳，以防酒精傷肝)。

參考:

1. Conquer et al. Fatty acid analysis of blood plasma of patients with alzheimer's disease, other types of dementia, and cognitive impairment. *Lipids* 2000; 35:1305-1312.

2. Calderon et al. Docosahexaenoic acid promotes neurite growth in hippocampal neurons. *Journal of Neurochemistry* 2004; 90:979-988.

3. Horrocks, LA & Yeo, YK. Health benefits of docosahexaenoic acid (DHA). *Pharmacological Research* 1999;40(3):211-225.

4. Robb et al. Dietary resveratrol administration increases MnSOD expression and activity in mouse brain. *Biochemical and Biophysical Research Communications* 2008; 372:254-259.

5. Bastianetto et al. Natural extracts as possible protective agents of brain aging. *Neurobiology of Aging* 2002; 23:891-897