

# 失智症與營養

由於公共衛生與醫療的進步，人類的平均壽命越來越長，全世界許多國家開始面臨人口老化的現象，同時慢性疾病的人數也隨著升高，而失智症也是其中一種。雖然並非每位老人皆會有失智症，但根據統計全球失智症人數持續攀升是不容忽視的事實。

失智症是智力逐漸退化的一系列症狀，包括記憶減退、思考、行為能力退化，可能伴隨妄想、憂鬱等精神症狀，嚴重者甚至無法自理日常生活；雖然病程緩慢，但最終影響的範圍十分廣泛。失智症較常見的種類為阿茲海默症，是因大腦退化、萎縮所引起；另一類為血管性失智症，主要是腦中風造成，這兩類的失智症目前幾乎無藥可控制或是治癒。

失智症與其他常見的慢性疾病相比，在症狀出現前有相對長的潛伏期，越來越多的研究指出，從嬰兒期開始到老年期，許多造成神經損害的風險因子都會持續累積，在特定的時期如發育期所造成的影響更為顯著，這些負面影響最終都會導致失智症風險的上升。

飲食與營養不均衡是眾多風險因子中的一個，良好的營養有助於健康的大腦發育，並預防失智症的發生。神經退行性疾病致病機轉的研究證實營養素可以直接參與並改善腦部損傷，經由調節神經元營養因子(Neurotrophins)，進而幫助神經元的發育、修復與存活；同時也參與β-澱粉樣蛋白(造成阿茲海默症的腦血管病變和神經毒性的主要物質)的清除。然而，老年人隨著年紀增加，腸道的消化功能衰退，吸收能力變差，從飲食中取得足夠營養幾乎不可能，因此，營養素攝取低於需求導致的營養不良在年長者中十分常見，而營養不良又加速了神經退行性疾病的發生。

**為了預防失智症的發生，口服營養補充劑(ONS)對於年長者非常重要。**

營養素	潛在的好處	建議產品	營養素	潛在的好處	建議產品
<b>維生素B群</b>	維生素B群參與所有細胞代謝，人體無法自行合成足夠的所需量，因此必須從飲食中獲得。人體缺乏維生素B群會導致體內同半胱氨酸濃度上升，接著傷害腦部血管，與認知能力下降及失智症發生有關連性。老年人是B群缺乏的高危險群，因此維生素B群的補充十分重要。	 <b>勁B群</b>	<b>輔酵素Q10</b>	神經細胞中的粒線體功能障礙與過高氧化壓力是造成神經退行性疾病的致病機轉之一。而輔酵素Q10是幫助粒線體產生能量維持正常功能的必要因子，也參與調節神經細胞代謝，是保護珍貴的神經細胞的重要營養素。	 <b>高氧膠囊</b>
<b>綜合抗氧化劑</b>	神經細胞發炎與氧化損傷被認為是失智症發生的關鍵機制。過氧化物會直接造成神經細胞及突觸的損傷，如果沒有足夠抗氧化劑的介入來逆轉或停止損傷，那麼最終將導致神經細胞不可逆的死亡。具有抗氧化特性的營養素如維生素C、維生素E以及生物類黃酮都能夠幫助中和過氧化物以及抑制有毒物質的產生，延緩神經系統的退化。	 <b>勁活力錠</b>	<b>卵磷脂</b>	卵磷脂是神經細胞膜及神經傳導物質的重要結構及原料之一，適當補充卵磷脂可以幫助神經訊號傳遞的正常運作。	 <b>極品卵磷脂</b>
<b>Omega-3脂肪酸</b>	Omega-3脂肪酸人體無法合成，須從飲食中獲取，功能包括幫助神經元生長及突觸的形成，維持血管的健康，降低慢性炎症及參與澱粉樣蛋白的清除途徑。因此無論是阿茲海默症或是血管性失智症的預防，omega-3脂肪酸都不可或缺。	 <b>極品魚油</b>	<b>銀杏萃取物</b>	銀杏萃取物中的黃酮類化合物能夠幫助清除血液中的自由基，促進血液循環，保護血管內皮細胞，改善腦循環及認知功能。	 <b>杏福膠囊 &amp; 杏福液</b>