



UCI 的記憶障礙演講

(葉郁寧)

華聯會 8 月 26 日的演講是由爾灣加大的記憶障礙和神經疾病研究所主講，題目是“為你講解優化大腦健康的方法”。

住在村裡的老人，許多都面臨記憶力下降的危機，也有不少人患有阿茲海默症及老年失憶症，兩者都是由腦部的病變所引起，該中心的主任 Grill 博士介紹該中心時說，該中心是橙縣唯一由加州政府和聯邦政府共同資助的阿茲海默研究中心，目前橙縣有 84000 人患有此病或有高風險，是第三大死因。

接著由志工講員，也是亞裔顧問委員會的成員包質正先生 (Kenneth Pao) 主講，議程包括：(1) 什麼是阿茲海默症？(2) 如何降低其風險？(3) 該中心正在進行哪些研究？(4) 你怎麼參與其中？

年齡是最大的風險因素，85 歲以上的老人有高達 50% 的人患有失智症。基因亦即家族史是另一個風險因素，如何降低風險？規納成下面幾點：

- (1) 控制血壓血糖及膽固醇，大腦健康受到心臟血管健康的影響，降低患心臟病風險的生活方式也降低了患腦疾的風險，維持健康的體重也是重要的因素之一。
- (2) 堅持鍛煉，包括體力及腦力的鍛煉，維持良好的運動習慣。
- (3) 健康的飲食，如地中海式的飲食，每周至少吃一次魚才能獲得足夠的 omega 3。
- (4) 保持精神和社交活動，以刺激大腦，維持身心的健康。
- (5) 充足的睡眠，睡眠可以幫清除大腦中的異物雜質。

目前 FDA 所批准的治療阿茲海默症病患的藥物很多，但都沒有任何一種藥物證明可以預防或減緩阿茲海默症的進展，早期診斷很重要，可以排除其他的潛在因素，該中心也從事多項研究，但是需要像包質正這樣的志工參與，才能做長期跟蹤研究及臨床試驗，進而開發治療的方法，參與的方法有三：(1) 宣講：像今日包先生的演講，以親身經歷提高大家對阿茲海默症的認識及預防。(2) 捐贈：以捐款來資助該中心的研究計劃。(3) 直接參與：和該中心簽合約，自願提供自身為研究對象，這一項最為重要，因為目前臨床研究失敗最常見的原因就是志願者，參與者的數量不足，尤其是亞裔，沒有參與者就無法找到疾病的預防，治療，及治癒的方法，參與者沒有任何風險，也沒有任何責任，為了造福後人，所以希望大家多多參與，有意加入志願者行列，其網站如下：

UCI C2C Registry : <https://c2c.uci.edu/>

中英文諮詢電話：(949) 824 - 2147