

## 後疫情健康促進 ~ 腦健康與失智預防

根據知名期刊《EClinical Medicine》的研究統計，新冠肺炎病毒對人體十大器官系統造成影響並產生後遺症，較常發生的的症狀可分為四大類別：

- 一、**神經症狀**：焦慮、失眠、憂鬱、腦霧等 ( 注意力不集中 / 認知功能障礙 )。
- 二、**消化道症狀**：食慾不振、腸胃不適、噁心、嘔吐等。
- 三、**呼吸道症狀**：咳嗽、喘、胸悶、胸痛、呼吸困難等。
- 四、**其他症狀**：肌肉易痠痛、夜尿、心律不整、多系統發炎症候群等。

國內今年不少染疫者在康復後出現**長新冠( long COVID )後遺症**，而**腦霧( brain fog )是常被提到的症狀**。部分人在感染隔離期與復原後仍持續有焦慮、恐懼、專注力渙散、健忘 ( 記憶力下降 )、遲鈍 ( 思考理解力退化 )、倦怠，或其他不舒服困擾。重返工作後有人甚至出現一瞬間忘記自己在哪裡、忘記電腦開機密碼、想講的話突然卡住，類似失智症初期的失語症狀。甚至有人會擔心是否新冠肺炎會對大腦產生不可逆的腦損傷，將來更容易罹患失智症。

**腦霧可視為一種大腦功能暫時卡住或當機的表現**，通常會發生於有睡眠障礙、身體慢性發炎、長期情緒困擾、免疫疾病等病患身上，甚至更年期都可能出現腦霧。當身體發炎，免疫系統開始作用造成許多發炎物質產生，發炎物質都有可能干擾大腦神經傳導物質、促進類澱粉蛋白沉積造成腦部功能干擾。20~60 歲的青壯年因為工作與生活需要大量用腦時期，暫時性的腦部功能干擾容易讓我們覺察到腦霧情況。大部分腦霧的症狀可能是可逆的，待造成腦霧的原因改善後，腦霧也會改善。

**失智症起因是神經退化或腦部損傷造成記憶力與認知能力的持續退化，發生年齡大多在 60、70 歲以上**。失智症患者早期容易出現腦

霧、專注力與思考力下降，以及記憶力變差情況。隨著腦部持續退化，使患者記憶力與認知功能逐漸減損，最終喪失生活自理的能力。

最新國外研究結果顯示，年長染疫重症者出院一年後被診斷為失智症的比例，是輕症或未感染長輩的 15 倍。主要是因為年長者染疫後所產生的發炎物質使得大腦神經傳導功能更加惡化，增加失智症風險。長新冠的腦霧後遺症是否會提高青壯年失智的風險，目前尚待醫學追蹤調查。

但腦霧並不只是新冠肺炎染疫者要關注的情況，重度用腦的職場工作者亦需注意大腦健康，**一旦覺察出現腦霧情況，建議採取以下方法來改善：**

- 計畫、規劃你的一天行程
- 製作合適你的每日固定行程
- 用 APP 或便利貼提醒自己，或寫下重要資訊
- 遠離使你分心的事物
- 持續使用你的記憶力，試著不要每件事都倚靠清單

要**如何維持大腦健康**，減少或避免腦霧或失智發生，建議可從生活型態改善作起：

- **睡眠充足**：恢復體力，提升免疫力，減少腦中類澱粉蛋白的沉積造成大腦病變(阿茲海默症患者大腦的主要病變)。
- **有氧運動**：長期一周三天有氧運動可以促進大腦皮質增生，提升大腦功能。持續運動可降低 36% 罹患失智症機率。
- **減少菸酒使用**：抽菸會讓人體加速氧化產生更多的自由基，使神經細胞死亡，也會讓身體處於慢性發炎狀態，吸菸者罹患失智症較未吸菸者高 45%。長期飲酒會導致大腦退化，會使失智風險加倍，若飲酒量超過建議值，且喝到失去意識，失智的風險會提升到 136%。

- **地中海飲食**：飲食中多含橄欖油、深綠或色彩鮮艷的蔬菜、水果，減少紅肉攝取，適量堅果等地中海飲食方式，可有助於抗發炎、抗氧化。
- **補充魚油**：魚油中 EPA 與 DHA 等可抗發炎與保護神經的物質。
- **調節生活壓力，每日放鬆練習**：壓力會讓血壓增高，長期會影響心血管和腦血管的運作，增加血管型失智風險。每日睡前練習腹式呼吸或冥想讓肌肉放鬆，有助於釋放壓力並幫助睡眠。
- **多參加社交活動**：研究顯示適當社交活動可改善情緒與訓練思考。
- **保持身心愉快**：情緒好，大腦自然清明。常有煩惱掛心、常心情低落者，建議適時向專業人士或 EAP 尋求協助。

醫療技術發達，器官損傷可透過器官移植讓功能維持運作，但大腦與其他器官不同，人不能換一顆大腦而存活，在我們終老前要維持適當功能，就必須用心關注它、保護它與照顧它。大腦健康，人生才會圓滿。

(文/陳基榮 臨床心理師)