

# 熟齡人士記憶力衰退 不一定失智症

[www.cna.com.tw/news/ahel/201708300334-1.aspx](http://www.cna.com.tw/news/ahel/201708300334-1.aspx)

發稿時間：2017/08/30 19:56

最新更新：2017/08/30 20:19

字級：



屆齡退休的「熟齡人士」記憶力衰退、經常忘東忘西，很容易懷疑自己是否開始失智；嘉義基督教醫院臨床心理中心心理師李志謙（左）30日表示，這可能是退休後的生活壓力導致的「假性失智」。中央社記者江俊亮攝  
106年8月30日

（中央社記者江俊亮嘉義市30日電）屆齡退休的「熟齡人士」記憶力衰退、經常忘東忘西，很容易懷疑自己是否開始失智；心理師李志謙表示，這可能是退休後的生活壓力導致的「假性失智」。

嘉義基督教醫院臨床心理中心心理師李志謙今天受訪表示，一名57歲的黃姓女患者，最近老是忘東忘西，除了經常忘記東西放在什麼地方之外，也經常忘了下一件事要做什麼。

更讓她覺得困窘的是，在街上遇到老朋友，竟想不出對方的名字，讓她擔心自己還不到60歲就罹患「失智症」，因而求助醫師。

李志謙指出，根據臨床觀察，黃姓患者一經提醒、提示或「稍微想一下」就能回想起遺忘的人事物，這在臨床上被稱為「假性失智」（Pseudodementia）。

所謂「假性失智」是指表面看起來有記憶力、注意力、判斷力等認知功能下降問題，但這些功能下降，主因其實是來自心理情緒困擾，只要被提醒、再想一下就可以回想起來。

他說，這種「假性失智」案例，常見於屆齡退休者，因為退休後，生活發生大幅改變，且可能面臨照顧年邁雙親、孩子結婚離巢等生活壓力，讓自己覺得心有餘而力不足，甚至懷疑自己開始失智。

臨床上的失智症是因腦部病變而出現的問題，造成失智症的原因很多，包括阿茲海默氏症（Alzheimer's disease）、多次腦中風、巴金森氏症（Parkinson's disease）等。

李志謙表示，以最常見的阿茲海默氏症為例，病人初期通常會出現記憶力退化，對於新發生的事情很難記住，但老記憶反而越加清晰；這種記憶力退化會讓記憶幾乎完全消失、不留痕跡，即使給予提醒、提示，病人往往也沒有印象。

為了避免因生活環境改變，使自己陷入壓力過度負荷的「假性失智」狀態，李志謙建議屆齡退休者可事先規劃退休後的生活，培養能全心投入的興趣，讓自己能在退休後依然活力充沛，營造舒適的退休生活。1060830