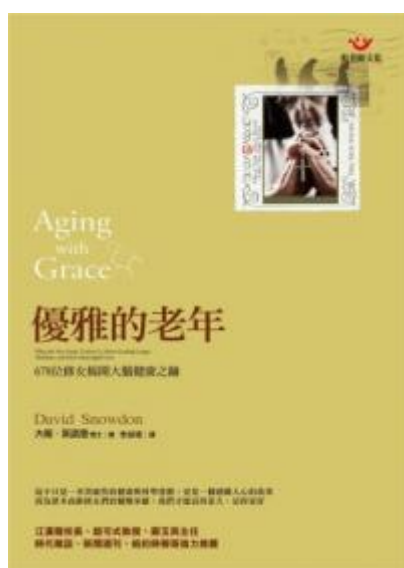


書評

書籍介紹：優雅的老年 Ageing with Grace



作者：David Snowdon

譯者：李淑琇

出版社：張老師文化

出版日期：2012.06

李筱翎¹

在台灣，超過 65 歲的老年人有 10.2% 患有失智症，最常見的類型是阿茲海默症，約有 60% 的失智症是阿茲海默症，而血管性失智症也佔所有失智症的 20-25%。失智症對老年人，以及他的照顧者的生活影響非常大，而這本書是一本科學性的書，他描述了一個研究者，如何和聖母學校修女會的修女們，一起為世人解開大腦健康之迷。

聖母學校修女會，分會遍及世界各地，在美國一共有 7 個主要會院，雖然許

¹ 國立成功大學老年學研究所碩士班在學生。

多人對於宗教團體的印象是保守的，但作者卻對這些終其一生，生活在會院嚴謹自律環境中的修女們，提出了一個大膽的研究計劃，之後所有從計劃衍伸而來的研究與發現，被統稱為「修女研究」。宗教團體一直以來被視為理想的研究對象，是因為其中的成員在嚴格的紀律下，多半有著相似的生活習慣，這有助於研究者控制許多可能會干擾研究結果的因子。修女研究針對美國 7 個聖母學校修女會院之 678 位成員，研究老化與阿茲海默症的各種關聯，參與修女研究的成員年齡介於 78-106 歲之間，她們同意研究者可以使用她們的醫療紀錄與修女會院中的自傳和其它檔案，並從研究開始後便每年接受一次心智與生理測驗，好讓研究者可以了解他們生理與認知功能變化的情形(p.294)，最不容易的是，這些修女們也都同意在死後捐贈大腦，因為要能更清楚了解阿茲海默症的惡化與大腦損傷之間的關聯，解剖大腦是一個非常重要的關鍵。

作者從解剖報告中發現，大腦的病理變化和真正臨床的失智表現似乎並不一致。像是有些時候有的修女已經出現許多典型的阿茲海默症狀了，但解剖後卻找不到任何異常；而有些時候生前並未測出有心智功能退化的修女，她們的大腦中卻有著阿茲海默症的病理證據(斑塊與糾結)。究竟是什麼使得這些狀況產生？作者做了很多有趣的猜測來研究這些和大腦有關的問題，像是童年時的語言能力，和老年時期的失智退化，這兩個看似不相關的東西，卻因為同樣跟大腦的運作有關，而被連結在一起。修女們早年寫的自傳，是很好的來分析材料，從自傳中可以看出她們運用語言寫作的的能力，作者發現使用高概念密度(情感表達豐富與文法較複雜)寫作的修女，她們在晚年時大腦被阿茲海默症所侵犯的機會很小，利用這個方法來預測她們晚年是否會失智，準確度高達八到九成，然而因為符合她們定義且已死亡的樣本數尚且不多，可能在很多年以後，有更多的樣本加入，這樣的關係可以更確切的被證實或推翻。修女們的自傳在研究中還有另一個貢獻，就是自傳中洩漏出的情緒，從她們成年早期的正面情緒內容，居然可以很準確地預測晚年時期誰可以活得比較久，這可能對許多人來說很驚奇，但至少在修女研究的結果中，這個答案是肯定的。(p.261)

修女的人生故事也是本書中很吸引人的一部分，其中的兩位主角：從德國來的朵瑞與瑪麗亞，她們都歷經了二次世界大戰，搭乘同一條船到達美國，在一段時間的英語學習後，她們接到修會給予她們教書的任務，在小學教書，從此她們的人生分道揚鑣，瑪莉亞總是被健康問題所困擾，憂鬱症與肺結核找上了她，晚年時期她也罹患了阿茲海默症；而朵瑞則是一直到晚年都非常健康。(p.106)作者認為雖然大群體的研究才能真正區辯阿茲海默症的原因，但兩個部分重疊最後卻又分離的人生故事，也是很有趣的，因為這些不同之處，指引了我們做大群體時應該從哪邊著手。他比較這兩位修女，發現她們除了健康之外，教育程度也有不同，此外，她們小時後的教養環境也不同，這點從自傳及他人口語的描述中發現，瑪莉亞在抵達美國後不久以及晚年時都出現了明顯的憂鬱症狀，她的家庭環境和早年教養在他的憂鬱症中扮演了一定的角色。許多研究都發現，老年人口中有阿茲海默症的人，有較高比例是有憂鬱症的，而且由於憂鬱症的發生時間較早，所以被視為一個晚年會有阿茲海默症的危險因子，這當中有許多猜測，但她們之間關聯的真正機制在修女研究中還是無法被釐清。

生理的其它疾病因素又是如何影響失智症的呢？高血壓可能會導致中風與心臟病，而這中風又可能引發血管型失智，當中風或心臟無法供應足夠的血流到腦部時，腦部會貧血缺氧，因而造成損傷，使神經細胞死亡並讓大腦開始發炎，讓損傷加劇，而血管型失智又常和阿茲海默症引發的失智互相糾纏，讓失智症變得更加棘手。修女研究的結果顯示，雖然血管性失智症相對較少，但當一個人的大腦已經有相當數量的阿茲海默症損傷時，小中風就會成為啟動失智症裝的開關，而不曾中風的大腦有足夠的能力去彌補修復阿茲海默症損傷，來抑制臨床失智症狀的出現。(P.216)這個結論鼓舞了許多人，因為雖然目前還沒有辦法預防阿茲海默症的腦部病變，但卻可以藉由預防中風來保護大腦，這也是為什麼健康的飲食與規律運動非常重要，其它任何和中風有關的因子，如減重與戒菸，也都是有幫助的。在修女研究飲食與認知功能的關係後，雖然結果並沒有關連，但卻意外的發現茄紅素與生理的功能有關，另外有一些其它的阿茲海默症相關研究也顯示，維

他命 E 和銀杏可能會有幫助，雖然目前的研究結果尚有不一致的地方。葉酸的效用也已經在牛津大學記憶與老化研究計劃中被提及，修女研究利用大腦解剖報告與血液樣本比對，也同樣發現血液中的葉酸濃度越高，大腦萎縮的比例就越低。

基因在許多老化的研究中也視為影響晚年健康的關鍵之一，除了已經被研究出的 APOE-4 基因外，科學家猜想還有其他基因會被確認跟阿茲海默症發作有關接，在接觸基因研究的同時作者也對研究倫理做了反思，如果人的基因真的被解碼，那對人類生活會有什麼樣的影響，保險公司是不是會給帶有風險基因的人們更高的保費？在工作或生活上，帶有某些阿茲海默症基因的人會不會被歧視？這些都會引發許多社會、法律、經濟等問題，所以在解讀基因的時候，必須仔細思考這些研究對人類社會的影響。(p.195)除了基因研究外，作者也從修女的身上得到了一些身為研究者該注意的細節，因為研究顯示教育程度較低的修女晚年有較高機率得到阿茲海默症，這些修女多半負擔繁重的教會庶務工作，在作者發表了研究成果後，她們對於自己晚年可能會無法自理生活，最後孤單地死亡而感到不安與憂慮，作者在書中反省，表示他應該更審慎地處理這樣的議題，小心地面對研究對象的疑問。同時他也告訴讀者：流行病學所提供的是一個整體的趨勢，並不能預測人們未來的命運，疾病的產生並非單一原因所造成，可以在生活中努力改變的事情，才是人們應該做的，而面對阿茲海默症，就像面對人生，沒有什麼事有絕對的保證。(p.68)

最後作者回到所有科學研究的宗旨：探索未知，修女研究的宗旨是希望可以找到預防輕微認知損傷轉變成阿茲海默症的方法，許多科學的方法，像是更精密的儀器、更完善的研究設計，都有助於人類探索這個還有很多未知事物的領域；然而在作者的親身觀察中，發現還有許多沒有辦法用科學解釋的東西，像是修女們的信仰和靈性。許多人都在思考著自己的老年生活到底要怎麼過，而書中的吉娜修女的人生觀給了我啟發，她說他有兩個很好的特質：頭腦清醒，而且能夠站立，是的，即使她已經老了，身體活動功能也不如以往，但她總是樂觀而開朗，並相信自己過去的奉獻是有意義的，她的生活就像本書的書名：「優雅的老年」一

樣，而我們的希望就是在老年時，可以活得很好，優雅地老去，讓生命的每一個階段，都過得充滿意義。這本書推薦給關心阿茲海默症，以及想要了解流行病學與科學研究的人看。