

腦退化症 酮體療法

最近，接受腦磁激及認知行為治療的腦退化症病人愈來愈多，除了記憶衰退外，他們的認知、情緒和自理能力也出現問題。患者家人每次都向筆者訴說照顧他們的困難，更甚的是那份無助和無望……

腦退化症又名「阿茲海默症」(Alzheimer's disease)，其實這絕對不是正常衰老的一部分。對於這種「不治之症」，過往30年，科學界一直認為其主要病因是因為腦內積聚過多 β 類澱粉蛋白質（簡稱 $A\beta$ ），導致腦神經細胞之間的

傳訊功能逐漸喪失，臨床藥物研究一直聚焦在抑制這些不正常蛋白質的形成。可惜，即使藥物有效清除腦內 $A\beta$ ，對於患者的腦退化病情卻沒有太大幫助。

近年部分醫學界權威開始用一個嶄新的角度看待這個疾病。他們以「第三型糖尿病」來稱呼阿茲海默症。學者指出腦退化症其實是大腦細胞對正常濃度的胰島素產生抵抗現象，就像糖尿病影響身體器官一樣，導致大腦無法再以葡萄糖為主要能源。大腦是人體的中央處理器，佔身

體2%的重量，卻佔用身體能源的25%。複雜的大腦長期處於「飢餓」的狀態，出現功能喪失亦不足為奇。

全球愈來愈多醫學研究組織開始提倡減低飲食中攝取碳水化合物和糖份，藉此減低醣類食物和胰島素對腦細胞的損害。大型研究發現，以生酮飲食——高脂肪、適量蛋白質、低碳水化合物治療輕度認知障礙，相較於以高碳水化合物飲食的對照組別，患者的記憶力在6周後得到明顯改善，標誌着對於腦退化患者來說，酮體可能是較合適的能量來源。酮體療法可能是讓腦退化患者大腦重新運轉的關鍵和希望！

作者為美國心理學會會員及
執業臨床心理學家