

我的記憶力怎麼衰退了？



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011
預約掛號：(02) 28971177 網址：www.kfsyscc.org
癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

我的記憶力怎麼減退了？

我的記憶力怎麼減退了？記憶力減退是人腦正常的生理現象，並不值得大驚小怪；但不可否認的，部分癌症(例如：乳腺癌等)病人於化學治療期間或之後會出現神經認知功能障礙，也就是俗稱的“化療腦(chemobrain)”，主要症狀就包含有記憶力減退、注意力不集中、閱讀理解能力和數字計算能力下降、執行工作有困難或較不易學習新的技能等。大部分出現化療腦的病人，症狀只會持續一段短暫時間，但少部分病人也可能會有較長時間的影響，並且造成日常生活上的困擾。

是化學治療所導致的嗎？

造成記憶等神經認知功能障礙的因子有很多，例如：年紀、癌症本身、癌症相關治療(手術&麻醉，化學治療，放射線治療，抗荷爾蒙治療)、更年期、焦慮、憂鬱、壓力、睡眠障礙、疼痛及某些用藥等等，都有可能造成記憶等神經認知功能的障礙。您可以與您的醫師討論可能的原因。

當發生在我身上時，我該怎麼辦呢？

化學治療相關的神經認知功能障礙，目前並沒有標準的治療。有些藥物被認為也許會有些幫助，比如抗氧化劑、阿斯匹林及某些中樞神經刺激性的藥物。但整體而言，我們目前對於此類神經功能認知異常背後的病理生理學，了解仍相當有限，因此這些藥物應用所依據的藥理，事實上相當薄弱。

除了藥物外，面對尚未能完全恢復的神經認知功能障礙，我還能做什麼呢？

1. 規則的運動與健康飲食型態，將有助於保持身體健康及思緒清晰。
2. 每日要有充足的睡眠與休息。
3. 您可利用拼圖、動腦遊戲、文字遊戲，或替自己安排有興趣的課程等，讓自己保持頭腦活躍。
4. 利用記事本或智慧型手機，將您需要做的事情隨手記錄下來。例如：記下你所需購買物品的清單、該回的電話、需服藥的時間，以及特別的日子或結婚週年日等等。
5. 將每日所需完成的事情寫下，列成一份清單，以提醒自己每日須完成的工作，當完成後也請打勾。
6. 在整潔、安寧的環境下工作、閱讀、思考或會談，將有助於自己擁有較久的專注力。

7. 一次專心做一件事情，不要一心多用。
8. 維持環境整潔，並將日常所需用物放在固定及熟悉的地方。
9. 在進行重要的活動或任務之前，可以先預習、演練或將工作分成多個步驟。
10. 讓你的家人知道你所面臨的認知能力上的衰退，當你忘記了你平常不易忘記的事情時，他們也可以幫助你或鼓勵你。
11. 以輕鬆的心情面對有時候的記憶力或專注力的問題，給自己一些時間與空間，這樣的狀況有時候是會慢慢改善的。

結語

親愛的朋友們，如果你發覺自己記憶力大不如前，不要沮喪，若是化學治療所導致的，大多也只會持續一段短暫時間，只有少部分病人才會有較長時間的影響，並且造成日常生活上的困擾。

當您有記憶力減退、注意力不集中、閱讀理解能力和數字計算能力下降等症狀時，可於門診中與您的主治醫師討論，找出確切的致病原因，對症處理，以增進您的生活品質。

自我照護 201603 制定
護理部 病人與家屬教育小組

交通指南

一、捷運：淡水線捷運

忠義站下車：5-10 分鐘步行即到醫院

關渡站下車：免費接駁車每 20 分鐘行駛一班次

◎ 接駁車站牌在和信醫院正門口及關渡捷運站門口牌處

◎ 週六下午及醫院休診日不行駛

◎ **班次時間表請參閱「和信治癌中心醫院與您」雙週刊或網路查詢**

二、公車

公車如走中央北路則在「和信醫院」站牌下車；

公車如走大度路則在「大度立德路口」站牌下車。

◎ 大南客運：223、302、小 23

◎ 指南客運：308（竹圍-台北車站）、淡大-北門、淡海-北門

◎ 淡水客運：632（八里-北投）、三芝-台北

