



## “大腦衰退”從27歲開始

◆台大醫院神經部主治醫師／邱銘章

一份美國的研究報告指出：腦力在22歲時到達高峰，然後在27歲時開始走下坡，劃下老年的起點。

維吉尼亞大學的沙特浩斯·堤莫西教授發現推理、思考速度與視覺空間的能力都在我們20歲的後期開始下降。他說：「那些設計來停滯或逆轉老化過程的治療可能需要更早開始」。他七年來針對2000名18至60歲健康人的研究成果刊登在老化的神經生物學雜誌。

參與研究者必須解開謎題、回想字詞與

故事細節以及辨認字母與符號的型態來量測智力的靈活程度。這些同樣的檢查早被醫生用來偵測失智症的病癥。

研究結果發現，總共12種檢查當中有9項測驗最佳表現的平均年齡是22歲，而大腦速度、推理及解謎能力，早在27歲開始顯著衰退。記憶相關的事物，平均來說可以一直維持到37歲左右。語彙或常識性測驗的表現則是有賴於知識的累積，一般可以持續增加到約60歲。

沙特浩斯教授解釋他的研究發現說：「在這些受過教育的健康成年人身上，某些年齡相關的認知功能衰退從2、30歲就開始」。阿茲海默研究機構的伍德·黎貝卡認為：「此研究顯示隨著我們老化，心智能力的自然衰退從2、30歲就開始，比有些人預期的還早得多」，「進一步瞭解正常腦的衰退，能幫助我們認識大腦在阿茲海默症這樣的嚴重疾病時是出了什麼問題」，「阿茲海默症不是自然老化的一部份；它是一種身體的疾病，會破壞腦細胞而且也會侵犯成千上萬的65歲以下的人」，「如果我們想為英國超過70萬失智症的患者提供希望，我們迫切需要更多的研究，因為失智症目前是無法治癒的」。

