

投稿類別：生物類

篇名：失憶，記憶橋梁的斷裂

作者：

張晉鈞。台中一中。高二 16 班

張軒瑋。台中一中。高二 16 班

劉紹弘。台中一中。高二 16 班

指導老師：

黃俊奇老師

壹・前言

一、研究動機

記憶是連接過去與現在的重要橋梁，因為人類擁有很強的記憶力，可以記住先人的智慧，並且一代一代傳承下去，所以人類才得以不斷進步。而失憶，不論是使人們記不起過去的事，抑或是無法記住新的事物，都是將記憶橋梁硬生生地打斷了，使人們無法將過去與現在連接，造成的影響非同小可。因此我們決定以失憶作為研究主題，深入探討失憶的成因、影響及治療的可能性。

二、研究目的

失憶症會使人漸漸忘記所有事情、身邊的朋友家人，最後甚至會忘記自己是誰。我們與其擔心失憶症會發生在自己身上，不如徹底地去了解失智症的成因、病因。從根本找出預防方法，讓大家一起預防失憶症。

三、研究方式

我們利用課餘時間至學校圖書館查詢相關書籍及上網搜尋相關資料，經過組員的討論且篩選整理後，統整結論。

貳・正文

一、關於失憶症

失憶症，又稱失憶症候群，是「**記憶障礙的一種表現形式，又包括順行性失憶症、逆行性失憶症以及解離性失憶症等等**」(吳馥梅，2003)。以下將探討此三種類型的失憶症。

二、失憶症的種類

(一) 順行性失憶症

「指喪失了創造新記憶的能力，導致部分或完全忘記最新的過去，但是在導致失憶的事件發生之前的長期記憶保持完好」(利維坦，2018)

1、病因

失憶，記憶橋梁的斷裂

主要由兩種原因造成，第一種是服用某些藥物（苯二氫葦類藥物類藥物）後的誘導，第二種是腦外創傷或是大腦的海馬體、周圍皮質的病變。也會出現在一些為了防止更嚴重疾病發生而切除部分腦組織的病患中。罹患腦瘤的患者手術後會破壞部分腦組織，也會引發此種病狀。此外，大量酗酒且血液酒精濃度常超過 0.25% 也是誘因之一。

2、影響

患有順行性遺忘的患者會有不同程度的失憶現象。少部分較嚴重的患者會同時有順行性和逆行性遺忘症，此現象被稱為「全腦失憶症」。然而因藥物引起的失憶常是短暫且可恢復的。順行性遺忘症的患者可以保留長期記憶，而從任何管道像是視覺聽覺等等，都會受到影響。此類患者雖然無法創造新的記憶，但對於新學習的技能可以熟練。

3、病例

亨利·莫萊森，一位美國籍的患有癲癇的患者，為了治療癲癇，他切除了左右腦的內側中央顳葉，海馬構造與附近組織也被切除。手術後，他的海馬體完全無功能，因為剩餘的海馬組織已萎縮，且內鼻皮層（負責傳遞感覺給海馬體）也損毀，部分外側顳葉也被破壞。手術後雖然成功控制了癲癇的狀況，但卻導致了順行性遺忘症，而他也有一定程度的逆行性遺忘症。

（二）逆行性失憶症

患者會遺忘失憶之前所發生的事情，意即失去了回憶及追溯既往資訊的能力，而失憶之後發生的事情則不會受到影響。

1、病因

病因包括腦部創傷（顳葉受損）、缺乏維他命 B1、腦炎、阿茲海默症及其他老年癡呆症、中風、心搏停止以及癲癇等等。

2、影響

病患的嚴重程度因人而異，有些患者僅失去一部分的記憶，有些則可能失去幾十年的記憶。

3、病例

英國一名婦人德萊妮由於在 2011 年走在濕地板上滑倒撞到頭，罹患逆行性失憶症，20 餘年

的記憶從腦海中消失得一乾二淨，而記憶中的最後一件事是她哄著 6 歲的兒子、2 歲的女兒上床睡覺。如今對她來說就像跳過了 20 年的光陰，兩個孩子都已從大學畢業，甚至還冒出了第三個已經 19 歲的小孩。

4、治療方法

可透過職能治療、心理治療以及利用智慧型手機以及平板幫助患者組織、儲存資訊，藉以保存其回憶。

(三) 解離性失憶症

當精神承受過大的壓力或有了嚴重心靈創傷，為了避免精神崩潰或造成過度痛苦，人類會不自覺的將造成痛苦的事件從意識中解離並置入潛意識中，進而造成暫時或永久失憶。此種類型的失憶症就稱為解離性失憶症，又稱為心因性失憶症。

1、病因

戰爭、車禍或者親人死亡等重大事件，或者造成極度壓力令人不堪回首之事件，皆可能造成解離性失憶症。

2、影響

(1) 受到極度精神壓力或創傷後，病人可能會不自覺地出走至陌生的地點，直到體力無法負荷才回到熟悉的地方，且病人對於遊走期間完全沒有記憶，稱為解離性迷遊症。

(2) 失去的通常是重大事件、關於自己及人格的記憶，要重建記憶並融入社會將會是一大工程。

3、病例

(1) 一名曾被長官訓斥的軍人，因為害怕再被處分而極度焦慮，結果當下一次被斥責的時候，便發生了失憶的症狀。失憶後該名軍人不記得自己的名字，也失去了軍校生活的記憶。

(2) 2008 年，32 歲的 Naomi Jacobs 一覺醒來失去了過去 17 年的記憶。根據調查，失去記憶的原因與那 17 年間 Naomi 曾染上毒癮而失去工作、差點被男友掐脖子至死有關。但是 8 個星期後他的記憶又毫無預警恢復了。

4、治療方法

對於失去記憶的病患，可以使用照片幫助重建記憶，並且適時給予心靈輔導以降低病患對於重大事件的壓力。尋找排解壓力的正確方式，避免長期累積壓力則可以避免因巨大壓力而引起的失憶症。

三、失憶症的相關預防

（一）食物方面

1、咖啡

飲用咖啡能夠降低中風以及糖尿病等失憶症的可能誘因之風險，同時也能抵擋膽固醇帶來的不良衝擊，例如其在腦血管中的阻塞可能使大腦無法吸收極具價值的營養素，進而導致記憶方面的問題。

2、酒精飲品

美國研究發現，「每星期喝八至十四杯（每天平均一至兩杯）酒類飲料的老年人，罹患失智的機率比滴酒不沾的人滴三七%」（珍·卡波兒，2011）。而眾多的酒類當中又以紅酒的預防效果最為出色，因為裡頭的白藜蘆醇（一種抗氧化劑）能夠保護神經細胞、減緩認知退化。

3、巧克力

「巧克力中的抗氧化劑黃烷醇，具有改善大腦血管阻塞，讓大腦血流量加速，有助於活化腦部血管，達到預防效果」（洪毓琪）。順帶一提，純度愈高的黑巧克力當中含有愈多的黃烷醇。

4、其他有益營養素

（1）抗氧化食物，例如：葡萄乾、覆盆子和藍莓。

（2）Omega-3，例如：深海魚（鮭魚等）、魚油。

（3）維他命 B 群

（4）維生素 D

（二）運動方面

有氧運動能夠活絡神經的聯繫以及產生新的大腦細胞，同時也能釋放壓力，對於腦部保健有不錯的效果。

（三）思考方面

讓大腦保持在使用中的狀態可以避免大腦的退化，因此我們能夠透過學習新知、玩益智遊戲和瑜珈冥想等使大腦保持運作，減少日後記憶流失的機會。

參・結論

縱觀失憶症的成因，除了頭部外傷或是其他病症誘導外，其餘大多數便是由於壓力過大或者精神傷害而啟動的自衛行為所導致，此即所謂的解離性失憶症。雖然頭部外傷所造成的失憶症幾乎沒辦法復原，但假如是心因性失憶症，便能夠透過心靈輔導的方式引領患者逐漸地走出陰影，進而恢復其記憶。正如同我們在研究動機中提到的，記憶能夠被視為連結過去及現在的橋梁，同時也是屬於個人的重要資產、人生結晶，倘若我們失去了記憶，那我們還剩下什麼呢？因此，為了避免驟然喪失記憶，我們平時就要盡可能地保持著良好的生活習慣且均衡飲食（攝取各類營養素）或是採用地中海飲食法，這些方法大略上皆能降低意外失憶的風險，讓我們能夠健康地繼續往未來前進。

肆・引註資料

吳馥梅（2003）。**腦活動的內幕**。新竹市：凡異文化

珍·卡波兒（2011）。**失智可以預防——生活健腦 100 招**。台北市：時報文化

壹讀。假如人徹底沒了記憶，會慘到啥境地？。2018 年 2 月 25 日，取自
<https://read01.com/Bnzgxz.html#.WqKyXehubIX>

每日頭條。順行性遺忘症：沒有新記憶的生活。2018 年 2 月 25 日，取自
<https://kknews.cc/science/qoxz5er.html>

維基百科。失憶症。2018 年 2 月 25 日，取自
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%B1%E6%86%B6%E7%97%87>

維基百科。順行性遺忘症。2018 年 2 月 25 日，取自

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A1%BA%E8%A1%8C%E6%80%A7%E9%81%97%E5%BF%98%E7%97%87>

維基百科。逆行性失憶症。2018 年 3 月 1 日，取自

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%80%86%E8%A1%8C%E6%80%A7%E5%A4%B1%E6%86%B6%E7%97%87>。

Healthline。What Is Retrograde Amnesia and How Is It Treated?。2018 年 3 月 1 日，取自

<https://www.healthline.com/health/retrograde-amnesia>

林蕙娟（2018）。人生空白 20 年！婦罹「逆行性失憶」不認得兒子。2018 年 3 月 1 日，取自

<https://www.ettoday.net/news/20120810/85767.htm>

過青柴火——解離性疾患。2018 年 2 月 28 日，取自

<http://www.mmh.org.tw/taitam/psych/teach/teach23.htm>

Prevention。10 Everyday Ways To Protect Your Memory。2018 年 3 月 3 日，取自

<https://www.prevention.com/health/prevent-memory-loss>

ETIMES。10 Simple tricks to prevent memory loss。2018 年 3 月 3 日，取自

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/10-Simple-tricks-to-prevent-memory-loss/articleshow/12173119.cms>

老生常談。降低失憶症的十個策略。2018 年 3 月 3 日，取自，

<http://oldfolkstalks.blogspot.tw/2013/03/blog-post.html>

華人健康網。吃巧克力防失智？純度逾 75% 尤佳。2018 年 3 月 3 日，取自

<https://www.top1health.com/Article/16103>