

不是健忘是警訊 三分之二失智患者是女性 吳佳鴻醫師揭關鍵轉折期

整理 / 公關部

本文摘自 / 時報出版《別怕荷爾蒙，妳抗衰防病的關鍵：全面解析更年期症狀、心血管健康、失智症、骨質疏鬆、心理健康、乳癌迷思》

進入更年期與停經後，女性罹患失智症的風險明顯升高。鴻馨診所院長吳佳鴻醫師於其新書《別怕荷爾蒙，妳抗衰防病的關鍵》中指出，現今罹患失智症的人口中，約三分之二為女性，比例遠高於男性，顯示女性在這方面的健康議題不容忽視。

根據2022年國人十大死因排行榜，癌症、心臟疾病、糖尿病、肺炎、腦血管疾病、高血壓性疾病與腎臟疾病等均榜上有名。然而，從性別觀察來看，失智症名列女性死因第十位，男性則僅列第十三，對女性而言構成一大大警訊。

大腦需要雌激素當潤滑油 缺乏恐引爆腦部退化

吳佳鴻醫師強調，大腦內布滿雌激素（Estrogen）受體，顯示雌激素參與多項腦部重要生理機制，包括調控神經發炎、營養與糖代謝、神經細胞間連結、訊息傳遞，以及血腦屏障的維持。因此，女性在進入更年期與停經後，體內雌激素下降，勢必影響腦部神經運作，進而引發熱潮紅、情緒波動、睡眠障礙等與神經系統相關的症狀。

吳醫師比喻，腦神經運作如同引擎，一旦缺乏潤滑油，各部位便易磨損失衡；而雌激素的退化正是導致女性失智症風險高於男性的主要因素之一。因此，更年期

及停經這段時期，可以說是延緩腦部退化的最佳介入時機。

基因藏風險 妳的腦部密碼是哪一型

吳佳鴻醫師也進一步說明，與阿茲海默症（退化性失智症）關聯性最高的基因為 Apolipoprotein E（簡稱 ApoE），其分為 ApoE2、ApoE3 與 ApoE4 三種。ApoE2 為保護型、ApoE3 風險中立，而 ApoE4 則是高風險型。若為 ApoE3 / E4 基因型，罹患阿茲海默症風險為一般人的 3 至 4 倍；若為 ApoE4 / E4 型，風險更上升至 12 至 15 倍，且可能在更年輕時發病。

因此，對於有家族病史者，了解自身是否帶有此基因，有助於及早制定健康促進與疾病預防計畫，是實踐預防醫學的重要起點。

歐洲 10 國聯手研究 荷爾蒙補充對大腦有救嗎

在一項歐洲 10 國參與的阿茲海默症預防研究（簡稱 EPAD）中，研究團隊針對具有 ApoE4 高風險基因且尚未罹病的 50 歲以上女性進行追蹤，探討荷爾蒙補充療法對這一高風險族群的潛在幫助。這些女性來自歐洲不同國家，參與研究前皆無失智症或認知障礙症狀，並依據基因型分為帶有 ApoE4 與未帶有 ApoE4 兩組。



在失智症的診斷方面，除了使用常見的認知功能評估量表之外，研究也結合腦部核磁共振攝影，以觀察腦組織的變化。研究結果顯示，帶有 ApoE4 基因且有使用荷爾蒙補充療法的女性，在認知功能上表現優於未使用療法者；而其腦部海馬迴與杏仁核等負責記憶與情緒的關鍵區域，也有較大的體積。

更值得注意的是，越早開始使用荷爾蒙補充療法，其腦部海馬迴體積保留情形越佳，顯示提早介入如同提前施打疫苗，能有效延緩大腦退化，為預防失智帶來重要啟示。

吳醫師指出，這些研究進一步證實了雌激素對大腦健康的保護角色，尤其對於帶有 ApoE4 高風險基因的女性，荷爾蒙療法的益處更加明確。過去已有研究指出，內嗅皮質為阿茲海默症最早發生病變的區域，而帶有 ApoE4 基因的女性內嗅皮質萎縮速度更快，因此，這項研究結果對高風險女性而言尤為重要。

50 萬人長期研究 死亡率下降 關鍵在持續補充

針對失智症是否會提高死亡率，另一項由芬蘭學者進行的大型研究分析了 1994 至 2009 年間近 50 萬名女性的資料，觀察使用荷爾蒙補充療法與失智症死亡率之間的關聯。研究結果發現，使用荷爾蒙補充療法者，其因血管性失智症或阿茲海默症導致的死亡率均低於未使用者。

其中，血管性失智症的死亡率降低幅度達 37% 至 39%；而阿茲海默症死亡率的降低效果則在使用荷爾蒙超過 5 年的女性身上更為顯著，約下降 15%。該研究發表於國際權威期刊《臨床內分泌與代謝期刊》(JCEM)，且使用的荷爾蒙為生物等同性雌二醇 (E2)，提高了療效與安全性的可信度。

醫師呼籲 別怕荷爾蒙 更年期正是大腦保養期

吳佳鴻醫師表示，更年期女性不應忽視荷爾蒙與腦部健康的密切關聯，對於具備高風險因子的女性而言，提早評估與適當介入的荷爾蒙補充療法，將可能成為預防失智與延緩老化的關鍵策略。

Profile

《別怕荷爾蒙，妳抗衰防病的關鍵：全面解析更年期症狀、心血管健康、失智症、骨質疏鬆、心理健康、乳癌迷思》

- 國際研究證實，荷爾蒙補充不僅降低死亡率，風險更可控。
- 乳癌死亡率減少 40%，心血管疾病風險下降高達 52%，顯著降低疾病風險。
- 停經後 10 年內為黃金治療期，效果最佳，健康翻轉就在此刻。
- 精準選擇荷爾蒙，可有效預防骨質疏鬆、失智與糖尿病。

用科學改變未來，掌握荷爾蒙補充的核心真相，妳將學會如何從容應對更年期，讓每一個選擇都為健康加分。

作者：吳佳鴻 鴻馨診所 院長

- 臺大醫院家庭醫學部住院醫師／總醫師
- 家庭醫學專科醫師
- 臺灣生物等同性荷爾蒙學會 (BHAT) 創會會員／秘書長
- 美國預防暨創新醫學機構 (WLM) 高階生物等同性荷爾蒙療法認證 (ABHRT)
- 美國功能醫學機構 (IFM) 認證醫師 (IFMCP)
- 美國抗衰老醫學會 (A4M) 專科醫師認證 (ABAARM)
- 臺灣肥胖醫學會肥胖專科醫師



博客來連結：
<https://www.books.com.tw/products/0011015074?sloc=main>