

你有手機失智症嗎？

胸腔病院病房
林秀琪護理師

前幾日看新聞時，剛好報導到「手機失智症」這個新名詞，根據報導顯示，有越來越多的年輕人開始有相關症狀，而我們卻身在這個高科技文明社會下所產生的副作用中而不自知，甚至還覺得現今的生活型態本就如此，我們只不過是順應潮流而已！所以引發了我對這新名詞的好奇及探討。

隨著科技的進步，人們對智慧型手機的需求越來越重視，常常手機不離身，無論是走路的時候看手機、吃飯的時候也看手機、上廁所跟睡前也要刷一下手機，時時刻刻都手不離機，這已是許多人的生活習慣，也是你我的日常。根據日本媒體報導，一旦手機成癮，還可能引發「手機失智症」，也稱作「數位失智症」，其症狀會有突然想不起人名、算不出簡單算數，當自覺症狀嚴重就醫時，接受認知功能檢測，數據顯示有大腦功能下降的情形。

根據《日本產經新聞》報導，臨床醫師發現，最近幾年因為長時間使用手機而造成的失智症個案有「年輕化」趨勢。以往失智症患者以高齡者居多，

但專科醫師表示，近10年來，30到50歲的求診病患大幅增加，主要的原因就是手機成癮。

所謂失智症 (Dementia)，是在高齡社會中，會造成嚴重社會問題及負擔的一種疾病。主要形成原因是因為腦部神經細胞受到破壞，開始出現記憶力衰退、認知障礙。罹患失智症，初期會有容易暴怒、妄想以及失眠等症狀，慢慢地心智會開始喪失，包含思考能力、記憶能力、判斷力、知覺以及時空感都會退化。而手機失智症出現的症狀與失智症相似，不僅會忘記人的名字，健忘的頻率會越來越高，可能會因為工作失誤增加、腦袋迷糊等症狀而求診。而經過腦部血液流動檢查發現，使用手機等電

子機器時，會降低腦部血液流動，並增加前額葉負荷，因而降低腦部機能，而這恐與大腦吸收過量資訊對腦部造成負荷過多，可能跟腦過勞有關。

多位日本醫師曾在公開場合定義「數位失智症」，如果有以下10種生活習慣跟行為，只要符合其中5項以上，那麼可能是數位失智的高風險群。

1. **只要一有空閒時間，就會習慣地滑手機：**深怕錯過某些重要的訊息或新知，只要一有空就會不時地拿起手機看一下有沒有最新的內容，深怕與社會脫軌，產生一種資訊的焦慮症。
2. **習慣用手機拍下要記的內容：**看到簡報重要資料的時候，會用手機拍下，避免忘記。但是，手機拍下內容，我們卻很少再去查看，而拍下的內容其實是減少你腦部把資訊深層處理的一個項目。
3. **連爸爸媽媽的手機都記不住：**很少人會去記號碼，所以重要的人的手機通常會記不住，又減少了腦袋運作的機會了。
4. **害怕與社會脫節，隨時隨地都想看新訊息：**不只是手機要看訊息，不管你在工作或是休息的時候，一聽到訊息聲，立刻會去拿起手機看。
5. **突然想不起有些字，應該怎麼寫：**現代人都用打字輸入，簡單的字可能還會寫，但是遇到稍微複雜的字就無法立刻寫出來。
6. **凡遇到不懂的事都上網查，卻記不住查過的內容：**現代人搜尋資訊很方便，遇到問題或是不懂的內容，會立刻上網查詢。但是，其實同樣一件事情，可能已經查過很多次了，卻忘記你已經重複查過這樣的內容了。
7. **沒有手機的話，就走不回出發地點：**手機導航定位雖然方便，但是卻也把我們重要的方向感跟定位感漸漸地消失掉，慢慢地會分不清東南西北，甚至走不回原來的路。
8. **看到熟悉的面孔，卻想不起他的名字：**這裡指的是本來不會有這樣的症狀，卻開始日漸嚴重。

9. **注意力不集中，容易犯低級錯誤：**長期喜歡多工多屏處理事情，無法專注在某一件事，很容易重複地犯一些小錯誤，長期下來，即使想要把注意力集中回來，卻還是會分心，甚麼事都做不好。

10. **大腦跟身體都處於疲勞狀態：**因為身體跟大腦都處於多工處理的狀態，隨時都在保持警備狀態，大腦無法好好地休息，進而產生失眠、焦慮的現代病，相對地從心理也影響到生理狀態。

醫師建議可以用以下方式來改善數位失智症：

1. **設定適當休息時間，睡前不要滑手機：**避免過度使用電子產品讓腦部、眼睛疲勞，好好地讓眼睛、身體休息。發表在《公共科學圖書館線上雜誌》(PLOS One) 研究發現，成人白天使用手機的時間愈長，尤其在應該睡覺的時候還在看手機，將會造成睡眠不足，以及睡眠品質不佳的惡果。手機、平板裝置的藍光將會阻止人體分泌褪黑激素，造成睡眠品質不佳。

2. **設定不使用手機的規則：**上廁所、走路、睡前1小時不要玩手機等。

3. **限制馬上搜尋網路的時間：**想不起來的事情，不要馬上打開手機搜尋，花點時間儘量讓自己運用頭腦去思索。

4. **適度的運動：**運動可以增加腦部的活化，分泌有益於腦部的神經傳導物質，也可以讓我們腦部清除一些壓力賀爾蒙。

5. **多參與戶外活動：**可增加人際關係並且多曬太陽，避免有接觸手機的機會。

科技的進步，帶來了方便及快速的生活，也帶來了很多聲光、資訊的刺激，造成我們腦負荷增加，雖然我們可能已經適應了這樣的生活而不自知，反而還會覺得自己因為可以多方面處理工作及家事變得沾沾自喜，卻不知已開始讓腦的負擔增加了。如何開始慢慢遠離手機，放慢步調來處理事情，工作時不要開多屏工作，把工作完成後再來逛其他網站；處理家事可以不依賴機器，多用手洗碗、掃地、拖地…等，增加手

指及身體活動；吃飯時不看手機，多和親愛的家人聊天；空閒時多活動身體，不作沙發馬鈴薯，改變使用手機的習慣，減少大腦的負荷。

參考資料：

1. 你有「手機失智症」嗎？過度依賴手機恐腦部功能退化！

取自：<https://news.tvbs.com.tw/life/2045497>。

2. 醫師列「手機失智症」5大症狀你中了嗎？3招拯救過勞大腦。

取自：<https://www.edh.tw/article/32360>。

3. 小心！！數位失智症來了！！只要符合這五項就確診。

取自：<https://oyster-omelet.com/youknowtw/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E7%94%9F%E6%B4%BB/lutein/>。

4. 檢查看看，你「數位失智」了嗎？

取自：<https://www.cw.com.tw/article/5083134>。

5. 手機成癮導致大腦過勞日本「手機失智症」患者年輕化。

摘自：<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/4189267>。

6. 原來我也是「手機失智症」的預備軍！。

取自：<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/57/article/12978>。

7. 手機失智症 | 手機使用過度 隨時大腦功能下降 簡單算數都算不出。

取自：<https://www.i-cable.com/?p=90155>。

