

失智症是什麼？

失智症是一種疾病現象而不是正常的老化，很多家屬都以為患者是老番癩、老頑固，以為人老了都是這樣，因而忽略了就醫的重要性，但是事實上他(她)已經生病了，應該要接受診斷與治療。

失智症(Dementia)不是單一疾病，而是一群症狀的組合(症候群)，病因最常見為原發性阿茲海默症，亦發現於其他原因如腦中風、水腫、甲狀腺異常、維生素缺乏等。長輩如有疑似失智症請至神經內科就診。

失智症VS正常老化

- | 老化 | 失智 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">● 可能突然忘記某事，但事後會想起來。● 若做記憶測試，可能會無法完全記住測試中的物品。 | <ul style="list-style-type: none">● 對於自己說過的話、做過的事，完全忘記。● 無法記住記憶測試中的物品、甚至完全忘記自己做過測試。 |

失智十大警訊

1. 記憶力變差，影響日常生活起居。
2. 以前可以做的事情，現在做不好。
3. 搞不清楚過去、現在與未來，沒有時間空間概念。
4. 情緒起伏很大，容易生氣，有時會攻擊人。
5. 沒有辦法用語言表達自己的想法與意見，理解力變差。
6. 判斷力變弱，警覺性變差。
7. 缺乏抽象思考能力，例如不知道鑰匙可以用來開門，不知道筆可以用來寫字。
8. 像換了個人似的，性情大變，甚至懷疑有人要危害他、懷疑配偶不貞等。
9. 行為產生極大改變，短時間內情緒變化大，可能沒有理由的從平靜的心情變成傷心。
10. 會偷偷藏東西，又忘記東西放哪裡，甚至以為別人偷藏他的東西。

遺忘的記憶 認識失智症



東華醫院
Tong Wah Hospital



預防失智症

1. 多動腦

研究顯示，從事可刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，可降低罹患失智症之風險近5成。

建議 可多參與社區據點活動，參加課程、學習新知。

2. 多運動

維持每週3次以上規律運動的習慣。

建議 走路、爬山、柔軟體操、舞蹈等。

3. 維持健康體重

中年時期肥胖者(BMI ≥ 30)，其失智症發生的相對風險上升3倍。過重者(BMI介於25~30之間)升高2倍。老年過瘦(BMI < 18.5)失智風險亦提高。

建議 避免肥胖、過重或過瘦。

4. 避免頭部外傷

中度、嚴重頭部外傷是失智症危險因子之一，腦部曾經重創的人罹患失智症的風險是一般人的4倍以上。

建議 避免跌倒撞擊頭部。

5. 均衡飲食

地中海飲食被證實可降低7成失智症罹患風險。

建議 每餐攝取3蔬2果。攝取豆類、堅果、未精緻穀類。多攝取魚類(omega-3脂肪酸之魚類)使用橄欖油等未飽和油脂，少油炸。

6. 預防三高

高血壓、高血脂、高血糖未控制好會增加老年罹患失智症機率。

建議 維持健康飲食，養成規律運動，定期接受健康檢查，並維持正常血壓、血糖及血脂。

7. 戒菸

抽菸者每年記憶力、思考靈活度、認知功能退化皆比未抽菸者快，長期暴露二手菸環境，也可能增加失智症風險。

建議 立即戒菸，可尋求戒菸門診協助。

Q:失智症該怎麼辦？

A:交由專業人員進行診斷確診，讓疑似患者早期發現早期治療。

東華醫院神經內科
陳允青 醫師

●專長
失智症、頭痛、眩暈、腦中風、帕金森症、周邊神經病變、糖尿病、高血壓、骨質疏鬆症

有任何疑問
歡迎您與我們聯絡

東華長照中心敬祝您身體健康

	一	二	三	四	五	六	日
上午 08:00-12:00	✓	✓	✓	✓			
下午 14:00-16:00	✓			✓			
晚上 19:00-22:00		✓					

地址：南投縣竹山鎮集山路三段272巷16號
電話：(049)265-8949轉2102