

失智症預防

一、失智與健忘

我們常常聽到一些老人家抱怨自己記憶力不好，常常忘記事情，例如本來要到房間拿東西，可是才一轉身就忘記要拿什麼了，看到朋友老是想不起對方的名字，發生過的事情常常會忘記，很擔心自己是不是得了失智症，究竟這是記憶力變差還是得了失智症？

老化：可能突然忘記某事，但事後會想起來。

失智：對於自己說過的話、做過的事，完全忘記。

二、失智症的預防隨著研究的進展，我們逐漸瞭解有助於預防或延緩失智症的因子。我們應積極在生活中增加大腦保護因子（**趨吉**），同時減少危險因子（**避凶**），以降低罹患失智症的風險，甚至預防失智症的發生。

（一）、增加大腦保護因子(趨吉)

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，都可降低罹患失智症之風險，其相對風險下降近 5 成。例如：保持好奇心、接觸新事物、參加課程、學習新知、閱讀書報雜誌等。

2.多運動

每週規律地從事 2 次以上的運動，對失智症與阿茲海默症都有保護作用，其相對風險下降近 6 成。例如：走路、爬山、游泳、騎自行車、健身房、柔軟體操、有氧運動、瑜珈等。

3.均衡飲食

每日進食攝取量可參考：全穀根莖類 2~3.5 碗、豆魚肉蛋類 4-6 份、低脂乳品類 1.5 杯、蔬菜類 3-4 份、水果類 2-3.5 份、油脂與堅果種子類：油脂 3-5 茶匙及堅果種子類 1 份。

4.多社會互動

研究顯示，多參與社交活動可降低罹患失智症之風險，其相對風險下降 4 成。例如：參加同學會、公益社團、社區活動、宗教活動、當志工、打牌等。

5.維持健康體重

中年時期肥胖者 (BMI \geq 30)，其阿茲海默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)失智風險亦提高。建議：老年人不宜過瘦，維持健康體位(18.5 \leq BMI < 24)。

(二)、遠離失智症危險因子(避凶)

1.預防三高(高血壓、高膽固醇、高血糖)

高血壓、糖尿病、心臟血管疾病、腦中風都會增加阿茲海默症的風險。研究顯示糖尿病會造成記憶或認知的衰退。血壓收縮壓 \geq 160mmHg 且未治療者，發生阿茲海默症的風險為血壓正常者的 5 倍。重要的是，研究顯示控制高血壓可以降低發生阿茲海默症的風險。建議：高血壓、高血脂、糖尿病患者應及早接受治療，控制在正常範圍內。

2.避免頭部外傷

嚴重頭部外傷是阿茲海默症危險因子之一，腦部曾經受到重創的人罹患阿茲海默症的風險是一般人的 4 倍以上。建議：避免頭部受傷之機會。

3.不抽菸

抽菸是阿茲海默症的危險因子，相對風險上升近 2 倍，而戒煙可降低風險。持續抽菸的人每年認知功能退化的速度較快。

4.遠離憂鬱

曾罹患憂鬱症者發生阿茲海默症的風險增加，研究顯示其相對風險值約為無憂鬱病史者之 2 倍。建議：憂鬱症患者宜定期接受治療。

資料來源：衛生福利部 國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1253&pid=7163>