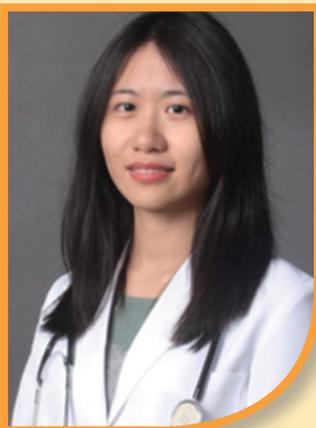


# 預防失智「停、看、聽」

文 / 家庭醫學部住院醫師 張雅婷



## 張雅婷醫師檔案

現職：臺北榮總家庭醫學部住院醫師  
學歷：臺北醫學大學醫學系畢業  
專長：家庭醫學、預防醫學

## 前言

根據我國衛福部及內政部資料顯示，臺灣65歲以上的高齡人口已超過370萬人，其中罹患失智症比例高達7.71%。失智症的發生率隨著年齡增加而上升，65歲以上者每12位中就有一位是失智者，而80歲以上的長者更有高達20%為失智者。目前失智症並無法根治，因此，如何降低失智症風險、維持老年時期的生活品質，成為當前很重要的議題。

## 失智症是什麼？

失智症不等於「老化」，並非年紀大了記憶力下降就是失智症。失智症

不是單一疾病，而是一群症狀的組合，由腦部疾病、身體疾病、藥物或成癮物質不當使用所引起的持續性認知功能下降及相關症候群。所謂「認知功能」包含：記憶力、語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、及注意力等，亦即失智者除了記憶力下降外，也會出現個性改變、行為混亂、甚至幻覺、妄想等症狀。

失智症的種類相當多，主要分為「退化性失智症」及「血管性失智症」。其中，退化性失智症中最常見的一類就是「阿茲海默症」，患者初期常以記憶力下降來表現，隨著病情進展，

會逐漸影響到大腦的所有功能，至疾病末期，患者通常無法獨立照顧自己；至於血管性失智症主要是因腦部血液循環不良、中風，導致腦細胞死亡而引起智力減退。目前沒有任何單一種檢驗就能夠診斷出是哪一種類型的失智症，需經臨床醫師問診、神經學檢查及認知功能評估，才能確定最終診斷。

### 預防勝於治療

迄今仍無任何藥物或其他治療方法，可有效阻止或逆轉退化性失智症的病程，目前常見的失智症用藥如乙醯膽鹼抑制劑及麩氨酸NMDA受體之拮抗劑，僅能用來減緩退化之進行。在失智症發病前，民眾可以透過以下方法增加大腦保護因子與遠離失智症危險因子，以預防失智或延緩發病。

#### 1. 增加大腦保護因子

- 多動腦
- 多運動
- 維持社交生活

- 多攝取蔬果、未精製穀類、魚類、橄欖油；減少攝取飽和性脂肪及酒精

#### 2. 遠離失智症危險因子

- 控制高血壓、糖尿病、高血脂
- 避免頭部外傷
- 戒菸
- 以正面態度面對生活、建立紓壓管道

### 結語

失智症是一種緩慢、持續進展的退化性疾病，如果開始出現記憶力衰退的情形，可至家醫科或神經內科門診由醫師進行評估。目前失智症尚無法根治，但可透過建立良好的生活習慣、加強慢性病控制及遠離失智症危險因子等，以降低罹患失智症的風險。

### 參考資料

1. 台灣失智症協會網站
2. 邱銘章總編（2017）。《失智症診療手冊》。

## 榮總院史廳 邀您停看聽

### A History of Pride and Progress







# 人總榮

Taipei Veterans General Hospital Bulletin

# 453

## 111年2月號

### 醫策會

NHQA 2021年第22屆  
國家醫療品質獎頒獎典禮  
National Healthcare Quality Award  
品質領航 · 國家榮耀



## 榮耀與肯定

醫策會所主辦「國家醫療品質獎」(NHQA)競賽，為全國最具權威與專業的醫療品質競賽，涵蓋臨床照護、智慧醫療、行政管理及人才培育等面向，透過嚴謹的評選制度選拔出國家級榮耀的獲獎團隊。本院榮獲2021年第22屆國家醫療品質獎競賽「醫學中心組」特優機構、持續品質改善20年獎等共22個獎項及標章，獲獎數居全國之冠；1月27日由蔡英文總統親自頒獎表揚各得獎團隊，陳威明院長代表本院受獎。