**失智症的危險因子和預防**

**林詠萱醫師 傅中玲醫師**

全球約有5000萬人患有失智症，預計到2050年將增加到1.52億人。它對個人和社會的影響都很大，需要採取有效的預防和治療措施。預防失智症的方法有很多，包括教育、身體活動、社交參與、健康飲食、適度心理壓力等。

根據Lancet Commissions於2020針對失智症的預防、介入和照護進行的研究，旨在提供最新科學知識和指南，以改善全球失智症的預防、診斷和治療。改變下列12個風險因素可能可以預防或延遲多達40%的失智症。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 可調整的風險因素 | 定義 | 相對風險 | 預防/減少風險的建議 |
| 早年（45歲以前） |
| 教育程度 | 教育程度低或認知儲備低 | 1.6 | 青少年至少接受國小、國中教育，並持續學習。 |
| 中年（45至65歲） |
| 聽力障礙 | 聽力障礙或失聰 | 1.9 | 保持良好耳朵衛生、減少噪音暴露、戴耳塞或耳罩、定期接受聽力檢查。 |
| 頭部創傷 | 外力造成的腦部損傷 | 1.8 | 預防意外事故、戴安全帽、維護安全。 |
| 高血壓 | 血壓>140/90mmHg | 1.6 | 減少鹽攝取量、運動、控制體重、適量飲酒、戒菸。 |
| 飲酒 | 每週攝取超過21單位酒精 | 1.2 | 適量飲酒。 |
| 肥胖 | BMI>30Kg/m2 | 1.6 | 控制體重、均衡飲食、運動。 |
| 晚年（65歲以後） |
| 吸菸 | 吸煙或暴露於二手煙 | 1.6 | 戒菸？ |
| 憂鬱症 | 有憂鬱症狀或診斷 | 1.9 | 規律作息、運動、社交、認知行為治療、藥物治療。 |
| 社交孤立 | 缺乏社交互動或支持 | 1.6 | 參加社交活動、維護社交關係。 |
| 缺乏體力活動 | 缺乏體力活動或運動 | 1.4 | 運動、保持活動。 |
| 糖尿病 | 糖化血色素(HbA1c)≧6.5% | 1.5 | 控制體重、均衡飲食、運動。 |
| 空氣污染 | 暴露於微粒物質或二氧化氮 | 1.1 | 改善室內外通風、避免污染源。 |

註：

1. 相對風險（Relative risk）代表相較於沒有該風險因素的個體，罹患失智症的風險增加了多少。
2. 單位酒精：約等於10公克的純酒精量，相當於一罐350c.c.啤酒、四分之一瓶保力達、一杯紅酒(150毫升，12%)、或20c.c.高粱酒。

參考文獻：

Livingston G, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Lancet. 2020 Aug 8;396(10248):413-446.