



預防 失智症

什麼是失智症？

失智症非正常的老化現象，是腦功能退化疾病，除了記憶力下降還包含其他認知功能的退化，同時可能出現精神行為症狀，足以影響其日常生活功能、人際關係與工作表現。而根據失智症協會調查及內政部110年12月底人口估算，65歲以上每13人即有1位失智者，80歲以上每5人即有1位失智者，失智總人口逐年成長，民眾應及早準備。



多參與社交
及認知促進活動



避免聽力受損



預防腦部創傷



避免抽菸及
吸入二手菸

如何預防 失智症？

避免肥胖(BMI<30)

並規律運動

BMI = 體重(公斤) / 身高²(公尺²)



健康均衡飲食(地中海飲食-大量蔬果、使用橄欖油、天天乳製品及堅果、適量魚類、少量紅酒及紅肉)



保持心情愉悅



避免攝取太多酒精
(<210ML/週)

維持正常血糖及血壓
正常血壓<130/80mmHg
飯前空腹血糖：70-99mg/dl
飯後2小時血糖：70-140 mg/dl



失智症為不可治癒、持續退化的疾病，許多家屬卻認為病人是老番癩，未了解就醫的重要性，但其實病人已經生病了，應該接受治療，以減緩退化速度。若有失智症相關症狀可至神經內科、精神科及高齡神經內科就診。讓全民一同認識並預防失智症，預防失智症除了運動及健康飲食外，認知功能的訓練及維持社交生活是非常重要的。

神經醫學中心 失智症中心 護理部 關心您

相關問題請諮詢神經內科門診或洽04-23592525轉82426、82428個案管理護理師