

主旨：**趨吉 避凶** 遠離失智症

公布者：環安組

內容：

一、失智與健忘

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($18.5 \leq \text{BMI} < 24$)。

(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 $\geq 160\text{mmHg}$ 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。

檢測量表：

AD-8極早期失智症篩檢量表

有改變 (1分)	無改變 (0分)	不知道 (0分)	題 目	內 容 說 明
			1. 判斷力上的困難：例如落入圈套或騙局、財務上不好的決定、買了對受禮者不合宜的禮物。	和以前比較“判斷力”變差，例如：容易被詐騙、明顯錯誤的投資、或過生日卻送『鐘』给对方，對方是男孩卻送裙子，不熟的朋友卻送昂貴禮物等。
			2. 對活動和嗜好的興趣降低。	和以前比較變的不愛出門，對之前喜歡從事的活動變的興趣缺缺，但需排除因環境變異因素引起或因行動能力所影響。例如：之前常去活動中心唱卡拉OK，現在卻不願意去，並非因為卡拉OK設備壞掉所導致。
			3. 重複相同問題、故事和陳述。	和以前比較，較常重複問同樣的問題，或重複述說相同的事件等。
			4. 在學習如何使用工具、設備和小器具上有困難。例如：電視、音響、冷氣機、洗衣機、熱水爐(器)、微波爐、遙控器。	和以前比較，對於器具的使用能力降低，例如：時常打錯電話或電話撥不出去，不會使用遙控器開電視等。使用器具能力的變化，需過去患者會使用，但現在卻不會；同時非因肢體問題而導致，如手痛。
			5. 忘記正確的月份和年份。	和以前比較，以前可以但現在無法說出當下正確的年月、或說錯自己的年齡。
			6. 處理複雜的財物上有困難。例如：個人或家庭的收支平衡、所得稅、繳費單。	和以前比較，較有困難處理複雜的財物活動，例如：過去皆負責所得稅的申報、水電費的繳款、信用卡帳單繳費等，現在卻常發生沒繳費、或多繳或少繳錢的情形。
			7. 記住約會的時間有困難。	和以前比較，較常出現忘記與他人約會的時間。
			8. 有持續的思考和記憶方面的問題。	近幾年來較持續出現思考或記憶的問題，例如每天或多或少都有發生上述之狀況。

結果：得分 ≥ 2 分，需安排進一步確診 得分 < 2 分，建議每年至少進行1次失智症篩檢

備註：此量表僅提供失智症初步篩檢用，不具任何診斷意義，請儘早帶長輩至各大醫院做進一步檢查，以早期發現早期治療！

SPMSQ 失智症篩檢量表

錯誤請打 X

問題	注意事項
1. 今天是幾號？	年、月、日都對才算正確。
2. 今天是星期幾？	星期對才算正確。
3. 這是甚麼地方？	對所在地有任何的描述都算正確；說“我的家”或正確說出城鎮、醫院、機構的名稱都可接受。
4-1. 您的電話號碼是幾號？	經確認號碼後證實無誤即算正確；或在會談時，能在二次間隔較長時間內重複相同的號碼即算正確。
4-2. 您住在甚麼地方？	如長輩沒有電話才問此題。
5. 您幾歲了？	年齡與出生年月日符合才算正確。
6. 您的出生年月日？	年月日都對才算正確。
7. 現任的總統是誰？	姓氏正確即可。
8. 前任的總統是誰？	姓氏正確即可。
9. 您媽媽叫甚麼名字？	不需要特別證實，只需長輩說出一個與他不同的女性姓名即可。
10. 從 20 減 3 開始算，一直減 3 減下去。	期間如有出現任何錯誤或無法繼續進行即算錯誤。

失智症評估標準

* 心智功能完整：錯 0~2 題

* 輕度心智功能障礙：錯 3~4 題

* 中度心智功能障礙：錯 5~7 題

* 重度心智功能障礙：錯 8~10 題

如果答錯三題以上(含)，請立即帶他(她) 前往各大醫院神經內科或精神科，做進一步的失智症檢查。以求及早發現，及早治療，減緩失智症繼續惡化。