



老年失智誰說躲不過

揮別失智生活6法則

本文諮詢／耕莘醫院神經醫學中心 葉炳強主任



您的家人是否經常出現忘東忘西、情緒不穩定等狀況？小心！失智問題可能已經悄悄上身。台灣人口日漸高齡化，老年人口已占總人口的8%以上，根據推估，台灣失智症人口數是高齡人口的2~4%。而隨著各種慢性疾病的年輕化趨勢，失智症不再是老年人專利。

失智非正常老化

失智與單純健忘的問題不同，失智通常是指記憶力減退，已嚴重影響生活或工作能力，例如：數學老師不會加減、銀行員數鈔票有困難，或忘記自己住哪裡；隨著患病時間越久，陸續出現嚴重疑心病、情緒波動過大或漫無目的遊蕩，造成安全威脅與喪失社交能力。

耕莘醫院神經醫學中心葉炳強主任表示，造成老年失智症的原因很多，通常可分為腦部退化的阿茲海默氏症、腦中風引起的血管性失智症，以及甲狀腺功能低下、過度憂鬱或腦部腫瘤所造成的可治療性失智症，其中阿茲海默氏症與血管性失智症的患者就佔了九成之多。

預防失智6法則

葉炳強強調，以常見的阿茲海默氏症來說，目前尚未有確切的預防方法，但對於腦中風等血管性失智症，則可從預防高血壓、高血脂等疾病方面下手，舉凡飲食、運動等六大生活法則，皆可有效預防失智症。

1 預防三高疾病

平時多吃蔬果，維持低油、低脂、低糖飲食，有效預防高血脂、高血壓與高血糖，同時控制體重，可大大降低失智機率。

2 避免頭部外傷

臨床發現，曾受到腦部撞擊者，罹患機率較高，因此平時須保護頭部，例如：騎車時戴安全帽，避免摔倒或遭外物撞擊。

3 保持腦部活躍

多動腦可促進血液流量、提昇腦細胞與神經連結，鼓勵走入人群，沒事打打橋牌、麻將或參加藝文活動，皆可促進腦部健康。

4 培養良好習慣

養成規律運動習慣、三餐定時定量、重視睡眠時間與品質，同時避免熬夜、飲酒與抽煙等壞習慣；凡事抱持彈性與樂觀態度，避免長期憂鬱影響腦部健康。

5 平衡體內營養

體內營養素過多、過少都可能影響腦神經功能，須保持均衡飲食習慣，除此之外，避免亂服藥物，尤其是影響中樞神經的藥物，如安眠藥，在用藥或補充營養素前，最好都能透過醫師諮詢。

6 定期健康檢查

肥胖、高血壓、血脂、血糖等都是引發腦中風、心血管疾病、糖尿病等失智症危險因子的最大主因，透過定期健康檢查，隨時掌握相關指數，才能遠離失智威脅。

諮詢醫師：
葉炳強 醫師

現任

- 神經內科顧問醫師
- 輔仁大學醫學院院長
- 輔仁大學醫學院醫學系教授

經歷

- 台大醫院神經部主治醫師
- 台大醫院腦中風中心主任
- 沙烏地阿拉伯法德親王醫院內科顧問
- 美國南卡萊納州醫科大學神經科研究員
- 美國德州見拿醫學院恢復性神經科研究員

- 台大醫院神經部主任
- 台大醫學院神經科教授
- 輔仁大學醫學系主任