

老年失智症

一、什麼是老年失智症

『老年失智症』(多數屬於阿茲海默症)是一種漸行性腦退化的疾病，這種漸進性智能喪失，會影響病人社會及職業功能，並危及日常生活自我照顧能力。若能早期發現並尋求專業的神經內科或精神科醫師的檢查和診斷，或許可能延緩部分症狀的惡化，避免延誤適當的治療時機。

二、『老年失智症』的十大警訊

如果有以下的症狀時，應記錄日期並儘快就醫。

- 1.記憶減退並影響到日常工作。
- 2.對過去熟悉的事務無法做好。
- 3.說話表達發生問題，如：忘記某些字詞...等。
- 4.喪失對時間與地方的觀念。
- 5.判斷力與警覺性降低。
- 6.抽象思考有困難，如：忘記數字的意義。
- 7.東西擺放錯亂。
- 8.行為與情緒劇變。
- 9.個性急切變化，如：原來溫和者變暴躁易怒。
- 10.喪失活動力與開創力。

三、預防『失智症』的八大原則

- 1.防止血管老化：如：高血壓、糖尿病要適當控制。
- 2.吸菸者、肥胖者（BMI $\geq$ 30）或憂鬱症患者，其發生失智症比例相對提高。
- 3.維持每週 2~3 次以上規律運動的習慣，對失智症有保護作用。
- 4.地中海飲食被證實可降低心血管疾病與某些癌症的風險甚至是整體死亡率，同時阿茲海默症發病的相對風險下降約 70%。多攝取蔬果、豆類、堅果、未精製穀類（維生素 C、E 及 B 群），以未飽和油脂來烹調，可多攝取深海魚類(omega-3 脂肪酸)。



- 5.保持好奇心、接觸新事物、參加課程、學習新知。
- 6.多參與社交活動可降低罹患失智症之風險。

四、一般照顧原則

- 1.提供病人熟悉、穩定的環境，家中擺設勿變動。
- 2.訂立一個每天固定的生活作息時間表，如：三餐、服藥、休息、活動...等，以大字報方式呈現。
- 3.日常生活訓練，特別對時間的觀念，掛大日曆及時鐘，提醒他日夜之分，讀報紙、新聞給他聽。
- 4.注意安全，避免誤食，家中瓦斯爐、熱水器...等設備，須隨時注意病人之安全使用。
- 5.防走失，外出時要帶卡片或手圈。
- 6.儘量鼓勵發揮未退化之生活功能，如：洗澡、整理自己衣物等。
- 7.照顧者要有耐心，不直接指責或指正。
- 8.早期最好有熟悉的家人從旁協助，以安撫情緒；晚期可依經濟狀況，或借助其他社會資源，請居家看護或送至老人失智中心。
- 9.家屬需長期付出愛心與耐心，要給自己適當的身心調適，最好有親友輪替照顧。
- 10.和經驗相同的家庭互相扶持。
- 11.照顧者應多了解失智症的資訊，閱讀書籍資料，並與醫療機構保持連繫，可評估加入各地區失智共同照顧中心。

