

我是健忘還是失智？認識老年失智症

神經內科 陳沛儒 醫師

失智症它的症狀不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括有語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力。健忘的人可能突然忘記某事，但事後會想起來；失智的人對於自己說過的話、做過的事，完全忘記。

在失智症的分類上，大致分為兩類：退化性、血管性，但患者有時會存在兩種或以上的病因，最常見的則是阿茲海默症與血管性失智症並存（又稱為混合型）。

退化性失智症最常見的是阿茲海默症。早期病徵最明顯的為記憶力衰退，對時間、地點和人物的辨認出現問題，為兩種以上認知功能障礙，屬進行性退化並具不可逆性；為神經退化性疾病。血管性失智症是因腦中風或慢性腦血管病變，導致腦細胞死亡造成智力減退，是造成失智症的第二大原因。認知功能突然惡化、有起伏現象、呈階梯狀退化，早期常出現動作緩慢、反應遲緩、步態不穩與精神症狀。

美國失智症協會提出了失智症十大警訊，如果發現家裡的長輩出現了下列所列十大警訊時，建議您應該立即尋求神經專科醫師或是精神科醫師安排後續的檢查與智力測

驗。

1. 記憶減退影響到工作。
2. 無法勝任原本熟悉的事務。
3. 言語表達出現問題。
4. 喪失對時間、地點的概念。
5. 判斷力變差、警覺性降低。
6. 抽象思考出現困難。
7. 東西擺放錯亂。
8. 行為與情緒出現改變。
9. 個性改變。
10. 活動及開創力喪失。

陳沛儒醫師門診時間：

每週三下午及每週四上午，歡迎諮詢。

寶貝老人 107 年度「臺北市」老人免費健康檢查開跑

- 檢中心櫃檯。
- 費用：免費。
 - 注意事項：
 - (1) 檢查當日請務必攜帶：身份證、健保 IC 卡。
 - (2) 早餐禁食（檢查前一天晚上 12 點後禁食）；檢查當天本院提供餐點。
 - (3) 檢查前 5 日請勿食用動物內臟或含高鐵質（豬肝、雞肝...）之食物。
 - (4) 請穿著二截式輕便寬鬆衣服，以便施行檢查。
 - (5) 行動不便者，本院備有輪椅供您使用，請向一樓服務檯詢問。
 - (6) 正式檢查報告於檢查三週後自取，由專科醫師解釋。
 - 檢查項目：A 組、B 組擇其一組做檢查（預約時請告知欲做之組別，檢查當天恕無法更動）；106 年已作 B 組者，今年只可選擇 A 組。
- 配合國健局癌症篩檢：65-75 歲長者（42-32 年次），糞便潛血免疫定量分析每二年檢查一次。
- 服務對象：需設籍「台北市」且：(1) 當年度年滿 65 歲以上之長者。(2) 或當年度年滿 55 歲以上之原住民。
 - 預約方式：107 年度登記方式有「現場登記」、「電話登記」及「網路登記」3 種詳細內容請看衛生局網頁：<http://www.health.gov.tw/Default.aspx?tabid=401&mid=3146&itemid=32320>。
 - (1) 「現場登記」時間：107 年 3 月 2 日、3 月 5 日、3 月 6 日，共 3 天，地下 1 樓員工餐廳。
 - (2) 「電話取號」：諮詢專線 0800-031-889 由專人協助網路平臺取號。
 - (3) 「網路取號」時間：可於臺北市立關渡醫院網站取號。
- (網址：<http://www.gandau.gov.tw/>)
- 檢查時間：107 年 3 月 12 日至（額滿截止；總計 1400 名額）。
 - 檢查地點：3 樓健檢中心。
 - 報到時間：上午 8 時至 10 時止，3 樓健

A 組	B 組
成人健檢項目	
健康史、身體評估	
◎子宮頸抹片檢查（限女性）	成人健檢項目
健康史、身體評估	
◎子宮頸抹片檢查（限女性）	
糞便潛血免疫定量分析	糞便潛血免疫分析
憂鬱症篩檢及認知功能評估	憂鬱症篩檢及認知功能評估
尿液常規檢查	尿液常規檢查
血液常規檢查	血液常規檢查
生化檢查	生化檢查
簡式健康表 (GDS-15)	簡式健康表 (GDS-15)
失智症篩檢量表 (AD-8)	失智症篩檢量表 (AD-8)
胸部 X 光檢查	上腹部超音波檢查
心電圖檢查	
α- 胎兒蛋白	
甲狀腺刺激素放射免疫分析 (TSH)	



臺北市立關渡醫院電子報

關渡人月刊電子報服務上線囉！
掃描上方 QRCode 填寫姓名、Email、電話即可訂閱電子報，每個月 10 號抽出 5 名獲得小禮物唷！！

本月新星

神經外科

費立宇 醫師

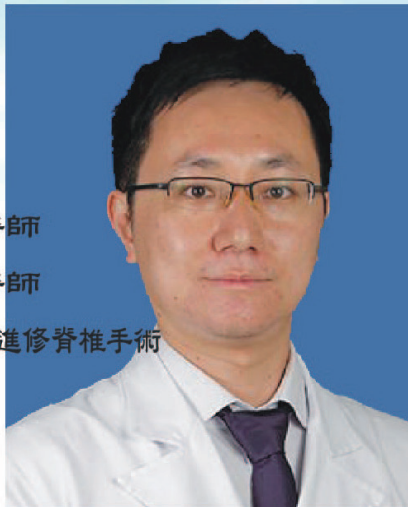
現職：本院神經外科主治醫師

臺北榮總神經外科主治醫師

經歷：臺北榮總神經外科主治醫師

美國 USC Keck Medical Hospital 進修脊椎手術

專長：脊椎手術



感謝

財團法人
全聯慶祥慈善事業基金會
實物捐贈

✂內容：經濟弱勢住院病人之生活用品，

如：尿布墊、紙尿布等。

✂辦法：由醫療團隊評估審核資格及數量。

✂日期：即日起至發放完畢。



健康年菜 FUN 輕鬆

營養組 何佳珍 督導

在即將來臨的重要春節裡，當然免不了吃吃喝喝的機會。面對美食當前，又期待又怕受傷害的忐忑心情，必是你我的心情寫照吧！在國民營養調查的資料中發現，國民的飲食習慣中，脂肪攝取量高達 34%，長期高脂肪、高熱量的不良飲食習慣，易對健康產生負面之影響。據調查顯示各種慢性病的罹患率及各年齡層的肥胖比例，皆有逐年增加的趨勢。醫學雜誌 (Lancet) 在最近發表的研究報告中指出，自 1980-2013 全球過胖人口 (BMI>25) 的比例遽增，男性過胖人口比例自 28.8% 升至 36.9%；女性過胖人口比例從 29.8% 成長至 38%。由此可知，肥胖已成為全球性的健康問題。故近年來衛生單位大力提倡「減油、減鹽、減糖、增纖維」的健康飲食觀念，為期國民有正確的飲食觀念。如

一、注重食物量與質的選擇

在量的方面：應注意勿暴饮暴食，只吃七分飽，過量的飲食，包括：零食、含油量高的核果類及飲酒，易增加消化系統的負擔且造成熱量囤積。過度飲酒則易造成肝臟負擔，對於患有痛風及尿酸高的人，更應避免過度脂肪和酒精的攝取，而導致痛風的急性發作。

在質方面：三餐盡量選擇含高纖維全穀類為主食並多吃蔬菜、水果，不但可改善便秘、降低膽固醇，亦可增加飽足感、減少肥胖、癌症及各種慢性病的罹患率。

二、符合減油減鹽減糖原則

避免大魚大肉及油脂含量高的食物

（如：五花肉...等），並多採用油量較少的烹調方式，如：蒸、燙、滷、烤、涼拌...等，避免高油量的油煎、油炸。高鹽易引起高血壓，故應盡量避免太鹹或醃製加工之食物，以新鮮、自然為主，亦避免調味重的食物，可多利用蔥、薑、蒜、八角、香菜及鳳梨...等天然食物來調味。高糖易引起蛀牙、肥胖，尤以糖尿病患者更需注意糖分的攝取。

三、多喝水

白開水是最經濟、健康的水份來源，春節聚會可以白開水或茶代酒飲用並避免含糖飲料，以避免熱量的過度攝取。

若能遵守減油、減鹽、減糖及高纖維的飲食原則，且喝酒不過量、飲食有節制，再配合適度的運動，則可過一個滿足且健康無負擔的春節。

國內郵資已付

北投郵局

許可證

北投克字第86號

臺北市立關渡醫院

Taipei Municipal Gan-Dou Hospital

—臺北榮總經營—

第211期

2018年02月1日

宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的醫療服務

願景

成為社區醫療最佳醫院

目標

1. 提供以病人為中心之優質醫療及全人照護

2. 垂直整合發展急性後期照護

3. 發展安寧及社區居家醫療整合照護

4. 促進病人、員工及社區之健康親善服務

■發行人/陳昌明

■總編輯/張文貴

■編輯委員/張益德、高念慈、高麗雀、蔡文惠、陳榮穎、蔣曉文、王家仁

■執行編輯/劉思妤

■發行單位/臺北市立關渡醫院

■地址/臺北市北投區關渡里知行路225巷12號

■總機/(02)2858-7000

■傳真電話/(02)2858-7197

■設計印刷/承印實業股份有限公司·(02)2222-7689

賀

『小醫院』成就『大健康』~健康醫院認證通過

護理部 高麗雀 主任

能的任務~大健康，當然最有福氣的應該是鄉親們，因為你們的健康有關渡醫院做後盾，我們願意扮演健康促進的推手，是你們健康的守護神。認證只是一個開始，未來將更積極透過社區資源整合，跨專業間之結盟，引入資訊化，透過規範流程以及硬體之改善，朝向健康醫院典範邁進。

