



屏基醫療財團法人屏東基督教醫院

認識失智症

編號	ND 內-080
製訂日期	2021.01

一、何謂失智

「失智症」並不是正常老化，而是因退化性疾病或腦血管疾病等原因，造成腦細胞損傷，使其各種認知功能逐漸變差(例如：記憶、語言、空間感、計算力、判斷力、抽象思考、注意力…)，甚至影響其日常生活自理能力。

二、失智症病程進展

病程從一開始，出現輕度的認知功能變差，慢慢影響到生活，逐漸惡化到精神行為症狀出現，再進入末期完全依賴他人照護。

疾病退化的速度有快有慢，但整個病程約 8-12 年。惟有瞭解其症狀及病程，才能預防及預做準備，並適時接受全面治療以減緩其惡化的速度，及因應疾病可能帶來的家庭負擔及生活方式改變。



三、失智症初期的十大徵兆：

惟有“用心觀察”長者生活中一點一滴慢慢出現的失智症狀，才能及早發現；若不特別留意，常會誤以為是一般的老化，延誤就醫喔！

1. 遺忘，特別是剛發生的事

如：記不住剛吃完藥



2. 計畫事情或解決問題變困難

如：應變能力變差



3. 無法勝任原本熟悉的事務

如：無法執行家務



4. 對時間、地點感到混淆

如：我現在在哪裡



5. 失去回頭尋找物品的能力
如：東西擺放錯亂常找不到



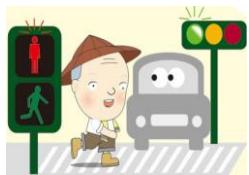
6. 言語表達溝通、書寫變困難
如：找不到合適的字眼表達



7. 視覺影像和空間關係開始無法理解
如：自己照鏡子，確認不出自己



8. 判斷力變差或減弱
如：過馬路不看紅綠燈



9. 退出職場或社交活動
如：對各項嗜好失去興趣



10. 不尋常的憂鬱、焦慮
如：情緒突然大改變



三、失智症預防的兩大關鍵：

失智症大多是無法治癒的，因此最重要的是“及早預防且多學習存腦本”

(一)增加大腦保護因子



1. 多動腦



2. 多運動



3. 均衡飲食



4. 多社會互動



5. 維持健康體重

(二)遠離失智症危險因子



1. 遠離憂鬱



2. 不抽菸



3. 避免頭部外傷

4. 預防三高



(圖片出自健康久久)

諮詢電話：08-7368686 轉



屏基關心您 祝您早日康復

20210011