

The background features a collage of three images: a green lawn with a blue information sign, a modern glass-walled building, and a stone monument with the university's name.

認識失智症 憶路不孤單

馬偕紀念醫院淡水失智症照護中心
陳培豪M.D.;Ph.D.
2022年9月23日

全球有超過五千萬人失智症

每3秒就有一人罹患失智症

2021年底台灣失智症超過31萬人

每年增加一萬人

65歲以上每13人有1位失智者

80歲以上每5人有1位失智者

90歲以上每3人有1位失智者

你(妳)有這樣的經驗嗎？

- 走到房間卻忘記來房間做什麼？
- 看到明明是認識幾十年的朋友，卻就是記不起名字？
- 為什麼有時會把東西放到莫明其妙的地方？

健忘與失智的差異

症狀	健忘	失智
日常生活功能	能獨立維持	需要協助
回想能力	經提醒後可以記起	提醒後仍不易記起
對失憶的看法	自己比親人更關心	親人比當事人擔心
語言功能	偶而忘詞	說話不連貫或詞彙替代
方向感	熟悉環境不會迷路	會迷路
使用新用具	能學習或操作用具	學習或操作困難
社交能力	無減退	失去興趣或表現不恰當

AD8 極早期失智症篩檢量表

* 請依照受測者過去與現在改變的狀況來考量

有改變	沒有改變	不知道	問家屬 (針對熟悉受測對象的家屬)	問受測對象 (針對受測對象本身參考下列問句, 擇一組提問)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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。	1. 如果您在 7:59 起床時發現您 8:00 時與人有重要的約會, 您該怎麼辦？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 對活動和嗜好的興趣降低。	2. 您以前常做的事, 例如：逛街、下棋、打牌、看電視(連續劇或是政論節目)等活動, 現在是否越來越少做了？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 重複相同問題、故事和陳述。	3. 有沒有人說您最近會重覆說同樣的事情？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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。	4. (1) 您現在看電視時可以使用遙控器轉台嗎？ (2) 您現在會用洗衣機洗衣服或是微波爐熱食物嗎？ * 若表示均不用上述工具, 則請進一步詢問是否因不會使用而不使用
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 忘記正確的月份和年份。	5. 今天是民國幾年幾月幾日？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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。	6. (1) 如果您帶1000元到市場買東西, 一共花了265元, 還剩下多少錢？(或「100-7等於多少」, 「20-3等於多少？」) (2) 您現在可不可以自己去銀行提款、繳費、上街買東西？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 記住約會的時間有困難。	7. 偶爾會忘了和別人約定的時間或該去的地方？例如：與老朋友有約, 或是忘記去教堂
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. 有持續的思考和記憶方面的問題。	8. 您會不會常找不到貴重東西(如錢或重要證件)或覺得東西不見？
總分：			說明：得分 0~1 分代表正常, 2 分以上則代表已有認知損毀現象出現, 請儘早就醫檢查。	

失智症十大警訊

貼心提醒，若出現以下症狀請及早就醫診治

媽，你吃過藥了啊！

我哪有？



1
記憶力減退
到影響生活



2
計畫事情
或解決問題
有困難



3
無法勝任
原本熟悉的
事務



4
對時間地點
感到混淆



5
有困難理解
視覺影像和
空間之關係

失智症十大警訊

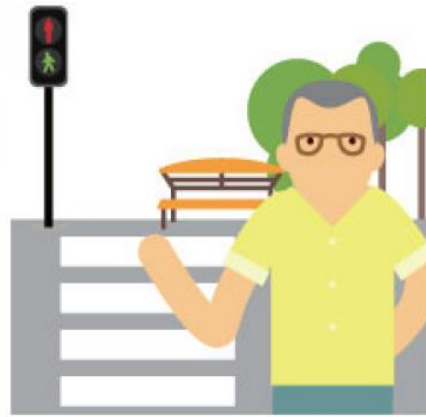
貼心提醒，若出現以下症狀請及早就醫診治



6
言語表達
或書寫出現
困難



7
東西擺放錯亂
且失去回頭尋
找的能力



8
判斷力變差
或減弱
如:過馬路不看紅綠燈



9
從職場或
社交活動中
退出



10
情緒和個性
的改變

失智症之行為精神症狀

憂鬱症	行為障礙
40~50%	重複行為 62.7%
精神病	迷路 61.7%
被偷妄想 55.6%	睡眠障礙 60.5%
被害妄想 26.9%	攻擊行為 56.7%
嫉妒妄想 15.8%	漫遊 45.3%
遺棄妄想	貪食 36%
認錯 (33~55%)	病態搜集 33.3%
幻覺 (視、聽)	不適當性行為 15%

憂鬱 (Depression)

- 憂鬱症是失智症的**危險因子**
- 憂鬱患者可能有注意力差、記性衰退等認知障礙(**假性失智**)
- 輕微認知障礙階段合併憂鬱症，進展成失智症(**前驅症狀**)
- 失智症診斷或惡化後所引發的憂鬱症狀(**適應障礙**)
- 共同危險因子會導致憂鬱症與失智症
- 失智合併憂鬱患者，治療效果可能不佳(**惡化因子**)
 - 藥物治療：藥理作用的神經迴路受損
 - 非藥物治療：願意改變現狀的意願降低
- **優先治療！**

上街購物

外出活動

食物烹調

處理財務

工具性日常
生活功能

家務維持

服用藥物

使用電話

清洗衣物

失智症該看神經內科還是精神科？

- 神經內科醫師能憑藉影像、基因學等診斷工具更細緻的區分**病因**，並能注意到罕見疾病引發的失智症
- 精神科醫師對於**抗精神病與睡眠藥物**的運用更細緻，有更多餘裕進行談話並研擬照顧策略，能更有助患者行為精神症狀與**家屬照顧負擔**的緩解。
- 在一般人認知中，失智症是神經功能疾病而非「精神異常」，因此通常不願到精神科門診就診。

失智症診斷流程

- 對本人問診
- 家屬給訊息
- 做認知測驗
- 安排腦部影像檢查
- 抽血檢驗
- 由醫師診斷



都是失智症？病因大不同



雷根
美國總統
阿茲海默氏症

柴契爾夫人
英國首相
血管性失智症



特里·瓊斯
喜劇演員/作家
額顳葉型失智症

羅賓·威廉斯
演員
路易氏體失智症



不同失智症的臨床表現、進程、照護及治療對策各有不同，其中阿茲海默氏症最常見

阿茲海默症

- 以持續且漸進式的**記憶力喪失**為主要表現。
- 由於常發生於老年，常被誤以為是初期老化的現象。
- 早期隨著疾病的進展，病人開始出現其他的症狀，例如**語言功能**減退，表達事情時會有詞不達意的狀況；**方向感**也會減弱，因而可能會有走失的意外；另外在複雜事情的**執行**與判斷事情的能力上也會受到影響。

路易氏體失智症

- 主要症狀

- 認知功能減退：記憶障礙未必早期出現，**認知功能時好時壞**，並伴隨明顯的注意力變化
- 反覆出現的**視幻覺**，通常是十分詳細且生動的
- 出現**帕金森症狀**，包括：運動遲緩、靜止性震顫或肢體僵直
- 睡眠時常會有**演出夢境**的現象

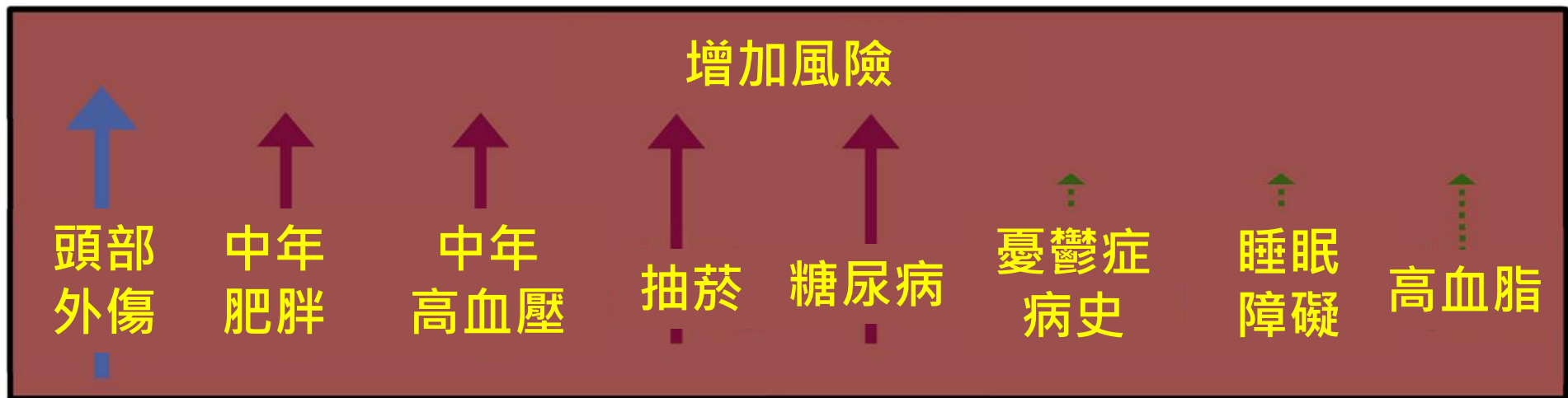
額顳葉失智症

- 起始症狀:

- 早期即出現明顯**行為問題及人格變化**：無病識感、社交不適切行為、失去禮儀端莊、衝動、粗心、淡漠、失去同理心、重複固定的行為、貪食
- **語言**表達不能或理解困難：減少自發性交談、重覆固定的話、重覆他人的話

血管性失智症

- 臨床症狀則依其腦血管病變而定，**認知功能症狀**常見為反應速度遲緩、複雜注意力與執行功能障礙，一般呈階梯式退化的現象
- 早期常出現**泌尿症狀**、**步態不穩**、**個性改變與情緒失控**症狀
- 失智症狀必須與腦血管病相關



失智症



如何預防失智症



**增加
大腦保護因子**

趨吉

多動腦

多運動

多社會參與

均衡飲食

- 水果類 2個
- 蔬菜類 3-4碟
- 奶類 1-2杯
- 五穀根莖類 2.5-4碗
- 蛋豆角肉類 3-4份
- 油脂類 1.5-3湯匙

**維持
適當體重**

遠離憂鬱

不抽菸

避免頭部外傷

預防三高

高血壓 高血糖

高血脂

注意

**遠離
失智症危險因子**

避凶

血壓與失智症

- 中年高血壓是失智症的危險因子
- 控制高血壓，特別是中年時期，有失智症預防效果
- 血壓的波動與失智的風險增加有關
- 高齡失智症患者在診斷的前幾年可能會血壓下降，顯示高齡者低血壓罹患失智症的風險比高血壓更高

2022年台灣高血壓治療指引



生活型態調整 - S A B C D E



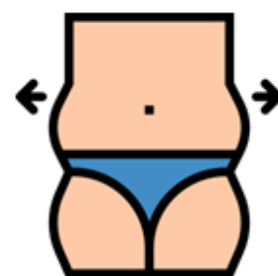
Na: 2-4g/天
鹽: 5-10g/天
使用低鈉鹽

Sodium



男: <100g/周
 $ALDH2*2 < 64g/周$
女: <50g/周
 $ALDH2*2 < 28g/周$

Alcohol



BMI
20~24.9
Kg/m²

Body weight



戒菸
傳統&電子

Cigarette



DASH
多蔬果

Diet



至少30min
5~7天/周

Exercise

糖尿病與失智症

- 糖尿病時間越長，老年認知功能惡化風險越高
- 低血糖發作會增加失智症和認知功能障礙
- 糖尿病患者曾經發生低血糖比沒有發生過的患者，大約增加2到3倍失智症的風險
- 血糖數值波動是認知功能惡化的獨立危險因子
- 失智症也會導致糖尿病患者更容易發生低血糖

高膽固醇血症與失智症

- Apo-E 基因型與阿茲海默症相關，同時與血液膽固醇、低密度脂蛋白濃度、動脈粥狀硬化與心血管疾病有關
- 2015年芬蘭研究發現中年的高膽固醇血症(>200 mg/dL)，40年後罹患阿茲海默症的風險高出52~66%
- 2013年台灣健保資料庫的研究也發現，長期服用 statins 降血脂藥可降低失智症發生風險。其中，降血脂效果較佳者，失智風險甚至可降低達三分之二

防失智！世衛公布吃銀杏無效

14:04 2019/05/16 | 中時電子報 | 陳舒秦



字級設定：[小](#) [中](#) [大](#) [特](#)

世界衛生組織（WHO）針對高齡一族預防失智症，呼籲民眾主動採行健康生活方式，指南明確建議無須服用維生素B、E與Omega-3、銀杏等營養補充劑，因為浪費錢又無濟於事。

世衛組織十四日針對「降低認知衰退和失智風險」公布首份生活型態指南，表示失智症是一種疾病現象而非正常老化，由阿茲海默症、中風等影響大腦的疾病或損傷所致，部分來自基因遺傳，目前尚無有效治療方法。

呼籲民眾不吸菸、規律運動、避免酒精濫用、控制體重、採行地中海飲食等健康飲食法，以及維持良好的血壓、膽固醇與血糖指數，因為科學已證實：「對心臟有益的，對大腦也有益」。

多項科學研究已證明，嚴格採行地中海飲食有助降低認知傷害與阿茲海默症的風險。此外，參與社交和社會支持有助改善個人健康與福祉，但尚未有充分證據可降低失智風險；至於老人認知訓練與降低失智風險的關聯也很低。

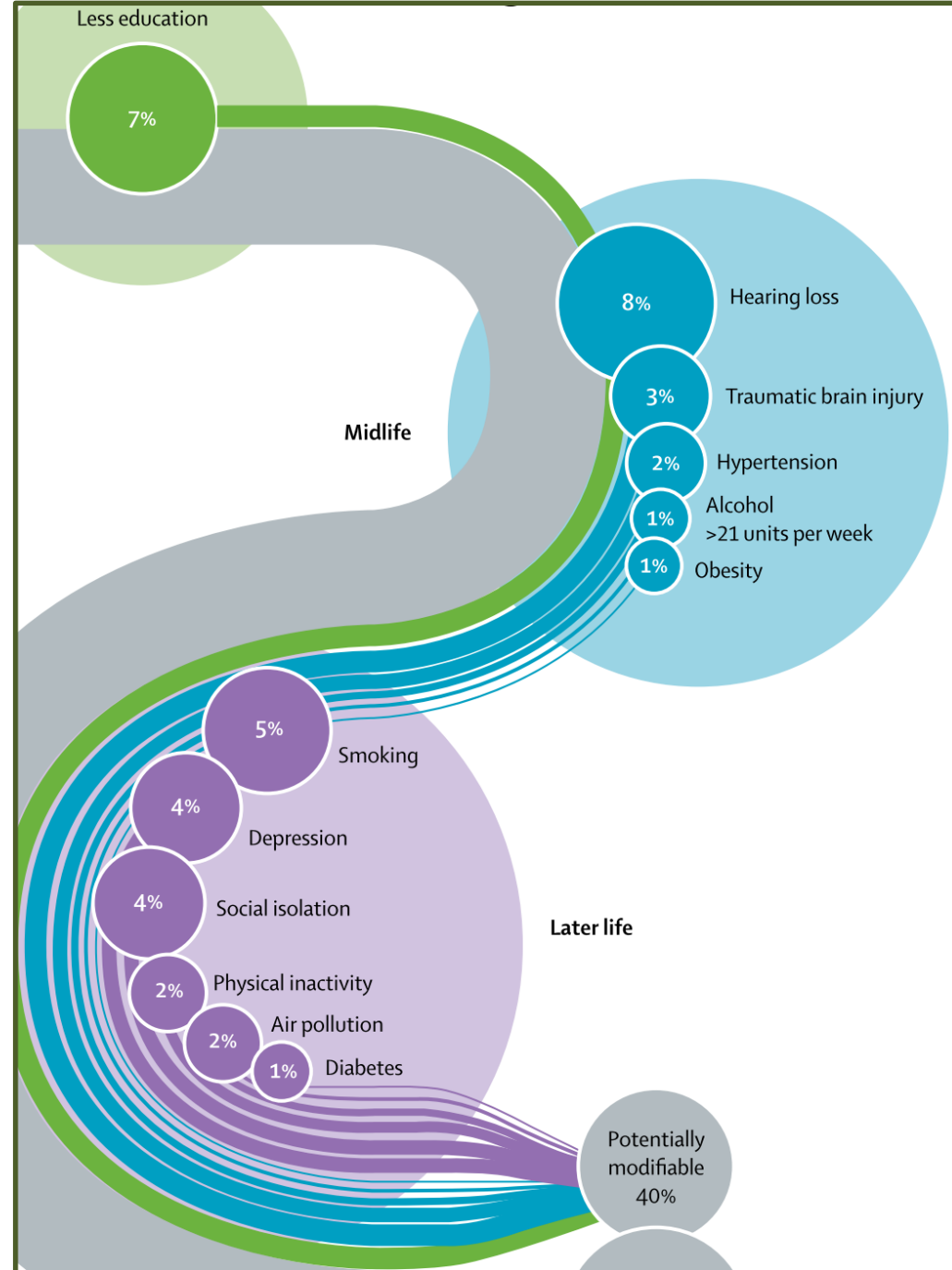
(中時電子報)



WHO 2019年降低失智症風險建議

- 運動：強烈建議認知正常與建議輕度認知障礙(MCI)的成年人運動
- 強烈建議戒菸
- 建議盡量少喝酒
- 保持健康體重：從中年即開始控制體重，保持BMI在18.5-24之間
- 強烈建議健康均衡飲食；建議地中海型飲食
- 建議維持健康標準的血壓、血糖、血膽固醇指數來降低失智風險
- 強烈不建議服用維生素B、維生素E、多元不飽和脂肪酸、綜合維生素、銀杏等營養補充劑來降低失智風險
- 建議給老年人認知訓練

改變十二生活習慣，降低四成失智風險



中年保護聽力 8%

避免頭部外傷 3%

活到老學到老 7%

控制血壓血糖 3%

積極戒菸戒酒 6%

避免空氣汙染 2%

控制憂鬱症狀 4%

養成運動習慣 2%

持續參與社交 4%

避免中年肥胖 1%

視力和聽力障礙對失智症的影響

- 接近九成的失智長者有聽力障礙(>40分貝聽損)；超過三成有視力受損($\leq 6/12$)
- 聽視力障礙可能影響認知功能，建議尋求治療
- 新診斷的失智長者應該做聽視力篩檢
- 做心智測驗時應確認受測者被聽視力影響的程度
- 聽視力障礙可能導致失智長者產生神經精神症狀，如淡漠、激躁、攻擊行為、幻覺
- 確保生活環境有適當光線與噪音的處置

2022最佳飲食法TOP 10 護心、減重、降失智風險

收藏 讚 0



圖片來源 / Shutterstock

瀏覽數 1,191



Find the best diet for you

From healthy eating to diet rankings and reviews, U.S. News and our panel of experts have done all the research so you don't have to.

Choose diet

Go

Best Diets 2022

Well-researched diet plans with rankings, meal plans and weight loss tips so you can find the best fit for you.

Best Diets Overall

- #1 Mediterranean Diet
- #2 DASH Diet (tie)
- #2 The Flexitarian Diet (tie)
- #4 MIND Diet
- #5 Mayo Clinic Diet (tie)
- #5 TLC Diet (tie)
- #5 Volumetrics Diet (tie)
- #5 WW (Weight Watchers) Diet (tie)

See Full Rankings List »

Best Weight-Loss Diets

Best Diabetes Diets

Best Fast Weight-Loss Diets

Best Plant-Based Diets

Best Diet Programs

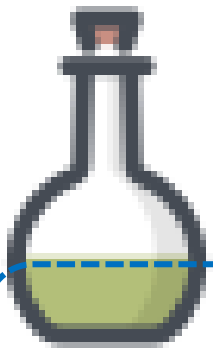
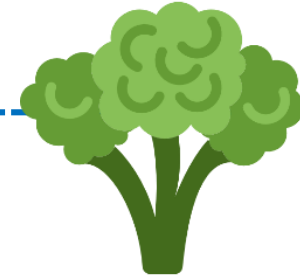
Best Diets for Healthy Eating

Best Heart-Healthy Diets

Easiest Diets to Follow

護心益智(MIND)飲食

- ✓ 多蔬果
- ✓ 全穀堅果
- ✓ 低脂乳品
- ✓ 魚肉(少紅肉、加工食品)



地中海飲食

使用大量橄欖油，增加單元不飽和脂肪酸

得舒飲食

強調低鈉，每日限制2300毫克



我的餐盤

聰明吃營養跟著來

乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯(1杯240毫升)

水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化

蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙

每天1份

(1份=1湯匙=3茶匙)

堅果種子約杏仁果5粒

或腰果5粒或花生10粒

豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

每天1.5~2份豆>魚>蛋>肉類

全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子一茶匙

每天1份(1份=1湯匙=3茶匙)
約杏仁果5粒 或 腰果5粒 或 花生10粒



豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



飯跟蔬菜一樣多



衛生福利部國民健康署

10類健腦、延緩腦神經退化食物

	健腦食物	建議份量	常見食物
1	綠色葉菜類	每周至少6份(100克/份)	芥藍菜、菠菜
2	其他蔬菜	每天至少1份(100克/份)	彩椒、牛番茄、苦瓜、胡蘿蔔
3	全穀類	每天至少3份(每天至少1餐)	糙米、燕麥、雜糧、全麥吐司
4	堅果	每周5份(1湯匙/份)	核桃、杏仁、腰果
5	莓果類	每周至少2份(1拳頭大/份)	草莓、藍莓、桑葚
6	豆類	每周至少3份(每份約豆乾1片)	黃豆、黑豆、毛豆
7	魚類	每周至少1份(3手指寬/份)	鮭魚、鯖魚
8	禽肉	每周至少2份(3手指寬/份)	雞肉、鴨肉
9	橄欖油	做為日常烹調用油	—
10	葡萄酒	每天適量1杯	—

5類可能傷腦、加速認知障礙食物

	少吃傷腦食物	建議份量	常見食物
1	奶油與人造奶油	每天少於1湯匙	鮮奶油、植物奶油
2	糕點和甜食	每周少於5份	蛋糕、甜甜圈、糖果
3	紅肉	每周少於4份	牛、豬、羊肉或加工肉品
4	起司	每周少於1份	加工起司
5	炸物或速食	每周少於1份	各種油炸類或速食

地中海飲食也可以吃的很「台灣味」！



7. 紅肉

6. 甜食

5. 蛋、禽類—放山雞、烏骨雞、鵝肉、鴨肉、雞蛋

4. 魚、海鮮—秋刀魚、鯖魚、虱目魚、台灣鯛、赤鯨、蚵仔、文蛤、透抽

3. 油品—苦茶油、芥花油

2. 蔬菜—地瓜葉、紅鳳菜、苦瓜、胡蘿蔔、空心菜、香菇、茄子、海帶
豆類、堅果、種子—黑豆、毛豆、花生、芝麻、南瓜子
水果—紅色火龍果、桑葚、巨峰葡萄、芒果、西瓜、鳳梨

1. 全穀類—黑米、紫米、紅藜、山藥、紅豆、綠豆、紅薏仁

*香料—原住民香料馬告(山胡椒)、九層塔、香菜、薑、桂枝、八角、枸杞、紅棗

彩虹蔬果一點都不難

紅鳳菜、紅色火龍果、桑葚、西瓜、蕃茄

胡蘿蔔、柿子、木瓜、芒果

地瓜葉、大陸妹、秋葵、空心菜、油菜、皇宮菜

香菇及各式菇類、苦瓜、白菜、高麗菜

紫菜、海帶、茄子、葡萄



COCONUT OIL

椰子油

可預防或緩解 **失智**?



椰子油屬於飽和脂肪酸，適合高溫油煎或油炸食物，每天安全攝取量約 5 ~ 10 克，相當 1 ~ 2 茶匙。



26 122 期 奇美醫訊

Q: 所以椰子油到底怎麼樣?

改善失智症? 幫助減重?

目前尚**無足夠科學證據**支持

對於血脂肪...

目前研究顯示**無負面影響**

對於低密度膽固醇

多篇研究顯示**可能導致上升**

總的來說...

1

可以吃，但不必特別當作保健聖品。

2

建議高血脂症、心血管疾病患者注意勿攝取過量！

如何看待
椰子油

飲酒與失智症

- 日飲超過罐裝啤酒2罐或是200cc 12%紅酒會增加失智症的風險
- 少量紅酒可能減少罹患失智症的風險 (主要是男性)
- 滴酒不沾的人在某些研究中罹患失智症的風險高於少量飲酒者，可能是因為本身有健康問題才滴酒不沾，或是已有認知功能退化的問題
- 如果已有認知退化，飲用任何劑量的酒精，都會增加罹患失智症風險
- 曾經酒醉昏厥者，罹患失智症的風險較高
- 如果將紅酒多酚成分移除 (啤酒或蒸餾酒)，飲用任何劑量的酒精，都會增加罹患失智症風險
- 睡前小酌的效果不如餐後飲用

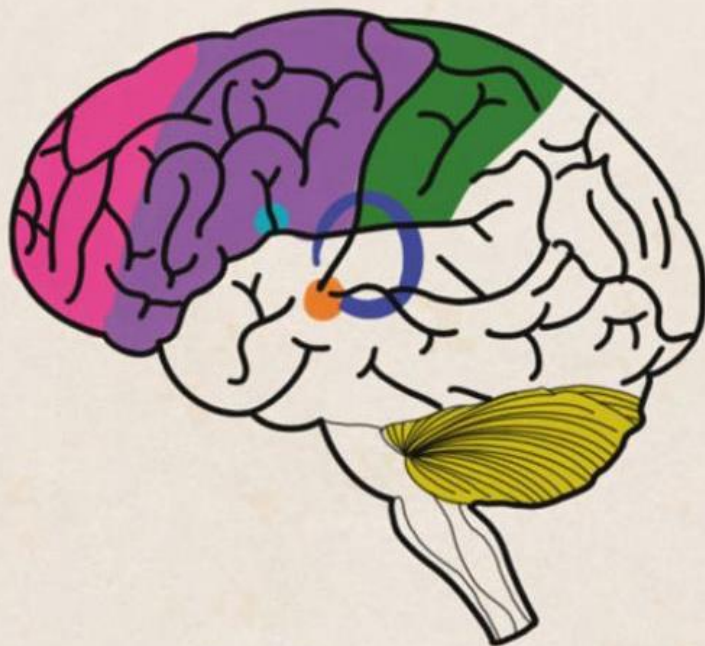
簡婉曦醫師【成癮腦學】飲酒與失智症之間的關聯

<https://vocus.cc/article/629e1c61fd89780001d90518>

運動與失智症預防

- 開放式運動 / 封閉式運動(有氧運動 / 肌力運動)
- 世界各國預防失智症運動處方建議：每週至少150分鐘**中等強度有氧運動**和每週至少兩天的**肌耐力運動**
- **聊勝於無，精益求精**：2021年南韓利用健保資料庫的研究顯示，和完全不運動比較，運動量不足、足夠運動量和高度運動量的失智症發生風險分別降低10%、20%和28%。就算僅從事像是散步這樣的低強度身體活動也有效
- **日行萬步**：2022年英國針對成年人的世代研究通過腕戴式計步器進行分析，發現每天走路步數與失智症的風險有關，最低點在9800步，就算每日只有3800步也可以降低25%失智症風險。用更快的步伐走路更有效(最佳步伐在112步/分鐘)

運動與大腦 你動對了嗎？



重訓



前額葉皮質區

複雜思考、問題解決、推理

瑜珈



額葉皮質區

腦島

杏仁核

情緒調控、壓力反應

游泳



跑步

海馬迴

記憶力



單車



桌球

羽球



網球

前額葉皮質區

注意力、認知控制、作業轉換

頂葉皮質區

視覺空間處理

小腦

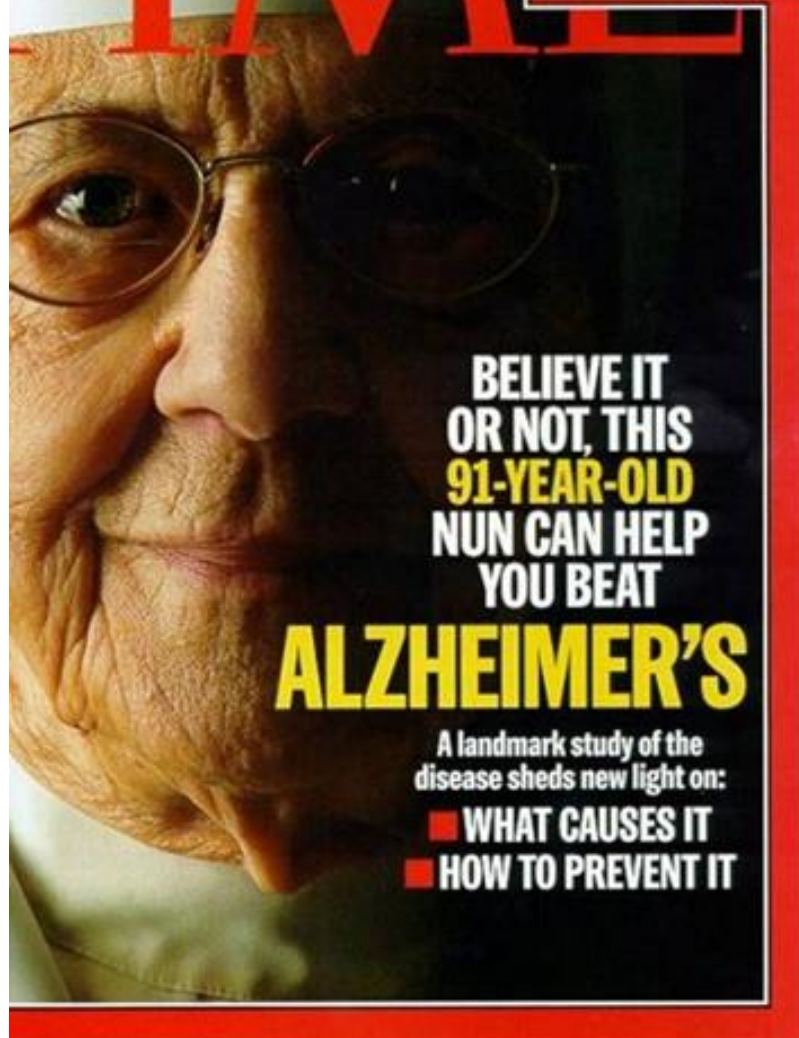
身體平衡感

修女研究(Nun Study)

- 一九八六年，David Snowdon博士和678位住在明尼蘇達州的修女開始進行修女研究，研究老化與阿茲海默症的各種關聯，成員年齡平均年紀為83歲，超過85%的修女是教師
- 研究者可以使用她們的醫療紀錄與修女會院中的自傳和其它檔案，每年接受一次心智與生理測驗，這些修女也都同意在死後捐贈大腦
- **大腦解剖呈現中到重度阿茲海默症病理變化的68位修女中，1/5在生前並無失智**

TIME

NICOLE DOES THE CANCAN




BELIEVE IT OR NOT, THIS 91-YEAR-OLD NUN CAN HELP YOU BEAT ALZHEIMER'S

A landmark study of the disease sheds new light on:


- WHAT CAUSES IT
- HOW TO PREVENT IT

Aging with
GRACE

What the Nun Study
Teaches Us About
Leading Longer, Healthier,
and
More Meaningful Lives



DAVID SNOWDON, PH.D.



Aging with
Grace

優雅的老年

What the Nun Study Teaches Us About Leading Longer, Healthier, and More Meaningful Lives

678位修女揭開大腦健康之鑰

David Snowdon
大衛·斯諾登博士 | 著 李淑珺 | 譯

這不只是一本突破性的健康與科學書籍，更是一個感動人心的故事
因為眾多高齡修女們的慷慨奉獻，我們才能活得更加、活得更好

江漢聲校長、趙可式教授、鄭玉英主任
時代雜誌、新聞週刊、紐約時報等強力推薦

修女研究(Nun Study)的重大發現

- 孩提時期建立語言能力有助於抵禦阿茲海默氏症
- 何種食物可以提昇大腦功能的長壽與健康
- 預防中風以及憂鬱症是避免阿茲海默症的關鍵
- 遺傳在阿茲海默氏症扮演的角色
- 開始規律運動永遠不嫌晚
- 態度、信仰與團體生活如何可以增加壽命

芬蘭老年醫學介入研究：MCI預防研究(FINGER)

- 針對60歲以上，有失智症高風險的超過千人進行研究，隨機分為兩組。對照組給一般的健康知識建議；試驗組必須改變不健康的生活習慣，並接受多方位、密集的**運動、飲食、認知功能訓練**以及**監測其血管因子**。
- **北歐飲食**：每日飲食主要包括水果、蔬菜、全穀物和菜籽油等食材，以及每星期至少有兩次魚肉餐，並限制食用反式脂肪、精製糖及酒精；唯一的營養補充品是維生素D。
- 體能運動包括**肌力訓練、有氧運動和肢體平衡**，並針對每位受試者量身打造運動計畫。
- 觀察兩年中，試驗組的認知改善程度比對照組高25%，另一項分析是認知惡化的人數，對照組的衰退風險比試驗組高30%。

Lancet. 2015;385(9984):2255-63; Br J Nutr. 2017;118(4):291-302

科學人2017年第925期08月號 <http://bit.ly/2unTMA1>

有獎徵答

- 失智症該看神經內科還是精神科？
- 高血壓與失智症有關，低血壓與失智症無關？
- 銀杏可以用於預防失智症？
- 紅酒可以預防失智症，推薦睡前飲用還可以助眠？
- 「運動333」，每週至少運動三次、每次超過30分鐘、心跳達到每分鐘130下對老年人是金科玉律？

感謝各位聆聽參與



預防失智 及早開始