



# 認識失智症及預防

失智症 (Dementia) 一群症狀的組合(症候群)，它的症狀除了記憶減退、還會影響認知功能、語言能力、空間感覺辨識、情緒和個人行為控制的異常等。

## ★失智症的早期警訊★

1. 近期記憶喪失以致影響日常的工作
2. 很難完成原本熟悉的家庭事務
3. 有語言表達的問題，無法說出確切的名詞
4. 對時間或地方的觀念變差，容易走失
5. 判斷力變差，警覺性降低
6. 抽象思考能力降低，無法思考複雜的事務
7. 物品擺放錯亂
8. 行為與情緒出現改變
9. 個性急遽改變
10. 喪失活動力及對生活事物失去興趣

## ★如何預防失智症★



**增加大腦保護因子**  
**趨吉**

**多動腦**  
Illustration of a Go board and books.

**多運動**  
Illustration of an elderly couple walking.

**多社會參與**  
Illustration of an elderly person in a classroom setting.

**均衡飲食**  
List of food items: 水果類 2碗, 油類 1.5-3湯匙, 蔬菜類 3-4碗, 奶類 1-2杯, 五穀類 2.5-4碗, 蛋豆魚肉類 3-4份.

**維持適當體重**  
Illustration of an elderly woman on a scale.

**遠離憂鬱**  
Illustration of a sad elderly woman.

**不抽菸**  
Illustration of a cigarette with a red prohibition sign.

**避免頭部外傷**  
Illustration of an elderly man with a red spot on his head.

**預防三高**  
List of conditions: 高血壓, 高血糖, 高血脂. Includes a '注意' (Attention) icon.

**遠離失智症危險因子**  
**避凶**

參考文獻:1.台灣失智症協會(2016)·認識失智症·取自 [http://www.tada2002.org.tw/tada\\_know\\_02.html#02](http://www.tada2002.org.tw/tada_know_02.html#02)  
2.國民健康署(2014)·認識失智症·取自 [http://health99.hpa.gov.tw/educzone/edu\\_detail.aspx?CatId=12025](http://health99.hpa.gov.tw/educzone/edu_detail.aspx?CatId=12025)

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】