



長庚醫院失智症中心主任徐榮隆醫師。



長庚醫院陳怡君醫師。



參加健康講座的民眾提問不斷。

失智症是因腦部認知功能逐漸退化所致，罹患率與年齡高度相關。台灣失智症協會指出，104 年台灣失智人口逾 24 萬，估計至 150 年將增加至 85 萬人，面對高齡化社會，民眾也愈來愈重視失智症的檢查與治療。長庚紀念醫院失智症中心與旺旺中時媒體集團舉辦健康 368 生活講堂，與民眾共同面對失智海嘯。

長庚醫院失智症中心主任徐榮隆指出，失智症並不是單一項疾病，而是「由一群症狀組合而成」，主要有 3 點：智能下降（記憶、溝通、方向感、判斷與決定事情功能）、行為異常（情緒起伏、憂鬱和焦慮、遊走與重複行為、疑心並與幻覺）、功能減退（起初需要人提醒或協助、後來自我照顧完全需要人協助），失智症若能早期發現則延緩退化的效果越好。

患者早期沒病識感

徐榮隆醫師提到，失智症患者在早期通常都沒有病識感，常覺得家人大驚小怪，甚至合理化做錯的行為，不願就醫，若家人提出證明就會生氣，而在外的社交活動一切如常，甚至還會特別客氣，回家後與家人相處間才會呈現出障礙，常讓家人覺得病人「有夠會偽裝」，因此家人若警覺性不夠，通常會延誤病人早期就醫時機。

刺激大腦降低罹病

因此，瞭解失智症，才能即早協助到病人。發現早期失智症症狀，可由以下的面向觀察，包含記憶減退，語言溝通異常，看東西異常，判斷能力減弱，行為異常等。這些症狀不是單一次，而是反覆發生，持續一段時間。另外，糖尿病、高血壓等都是失智症的危險因子。

陳怡君醫師進一步說明，大腦是「用進廢退」，適當地刺激大腦功能可降低罹患風險，保持社會參與、人群接觸，不論參加公益講座、社區活動、打牌等，都有助大腦的運動，而適度的運動，不論是有氧、無氧，只要是身體運動都能幫大腦循環，維持每周 2、3 次以上的運動習慣，如走路、爬山、游泳、騎自行車、健身房、體操、瑜珈、太極拳等，練習平衡運動也是一項不錯的選擇，

身體狀況允許時，練習單腳站立，停留 30 秒，再換腳，可穩固下肢肌力，降低跌倒腦部受傷的機率。

長庚提供專業診治

若民眾擔心記憶狀況問題，可透過神經內科或精神科門診檢查，倘若真檢查出有記憶的狀況，長庚醫院設有醫師、心理師、個案管理師、職能治療師、社工師等跨專業服務團隊協助診斷及藥物治療、提供多元失智者與照護者的非藥物治療活動及社會資源的諮詢轉介等服務。桃園長庚亦設有失智症日間照護中心—「長智園」，以 1 位照服員照顧 3 位失智者的人力比，協助患者及降低家屬的照顧負荷。

(中國時報)