

根據國際失智症協會 (ADI) 2015 年全球失智症報告，全球有 4680 萬失智患者，且 2015 年新增 990 萬人，平均每 3 秒就新增 1 位失智症患者；依台灣失智症協會估算，民國 105 年底台灣失智症人口逾 26 萬人，未來平均每天增加約 36 人。國際失智症協會推估 2050 年全球失智人口數將高達 1 億 3150 萬人。估計 2015 年花費在失智症的照護成本為 8180 億美元，到了 2018 年將突破 1 兆美元。國際失智症協會呼籲各國，應努力降低罹患失智症的風險。雖然目前並無任何一種藥物可以完全治癒或阻止失智症的惡化，但只要能延緩發病 5 年，就有機會將失智症的人口減半，而減輕社會負擔及失智症醫療照護支出。民眾應積極在生活中增加大腦保護因子 (趨吉)，同時減少危險因子 (避凶)，以降低罹患失智症的風險，甚至預防失智症的發生。

依據美國研究，阿茲海默症可能早在患者出現症狀 **20 年前**，大腦即開始產生病變。因此，預防失智症要及早開始！

失智症包含阿茲海默症、血管性失智症及其他失智症，其中以阿茲海默症佔最多，混合型亦不少。研究顯示，控制某種失智症的危險因子，也可能同時降低其他失智症的風險。例如，治療高血壓不但可降低阿茲海默症的風險，對於血管性失智症或混合型失智症也都有降低風險的效果。

趨吉 增加大腦保護因子	
多動腦 	多運動 
多社會互 	
維持健康體重 	採地中海型飲食 
避凶 遠離失智症危險因子	
三高 高血壓 高膽固醇 高血糖 	頭部外傷 
抽菸 	憂鬱 

預防失智秘笈

活到老 學到老
老友老伴不可少

多動腦 沒煩惱
天天運動不會老

深海魚 橄欖油
蔬果豆穀來顧腦

保護頭 控體重
血壓血糖控制好

不抽煙 不鬱卒
年老失智不來找

社團法人台灣失智症協會

Taiwan Alzheimer's Disease Association

10461 臺北市中山北路三段 29 號 3 樓之 2

電話：(02)2598-8580 傳真：(02)2598-6580

網址：<http://www.tada2002.org.tw/>

E-mail：tada.tada@msa.hinet.net

劃撥帳號 19688567

戶名 社團法人台灣失智症協會



**預防失智
現在開始**

Keep Mind Sharp

失智症關懷專線
0800-474-580
(失智時·我幫您)

 社團法人台灣失智症協會

趨吉

增加大腦保護因子

多動腦

研究顯示，從事可刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，都可降低罹患失智症之風險，其相對風險下降近5成。民眾應養成終身學習的習慣，以增強腦細胞間有效的神經連結，並儲備大腦認知功能。【儲存腦本】

建議

- (1) 保持好奇心、接觸新事物、參加課程、學習新知
- (2) 閱讀書報雜誌、寫作、猜謎、打橋牌、打麻將
- (3) 繪畫、園藝、烹飪、縫紉、編織
- (4) 規劃旅遊、參觀博物館、聽音樂會

備註：本文依國內外研究報告整理之數據，將隨新研究報告之不同研究方法、對象及結果而有所變動。



多運動

每週規律地從事2次以上的運動，對失智症與阿茲海默症都有保護作用，其相對風險下降近6成。

建議

維持每週2~3次以上規律運動的習慣，如走路、爬山、游泳、騎自行車、健身房、柔軟體操、有氧運動、瑜珈、太極拳、元極舞等都是不錯的選擇。



採地中海型飲食

地中海飲食被證實可降低心血管疾病與某些癌症的風險甚至是整體死亡率，同時阿茲海默症發病的相對風險下降約7成。

建議

- (1) 多攝取蔬果、豆類、堅果、未精製穀類(維生素C、E及B群)
- (2) 使用橄欖油等未飽和油脂來烹調或調拌沙拉，少食用飽和性脂肪
- (3) 多攝取魚類(富含omega-3脂肪酸之魚類)
- (4) 不建議喝酒；有飲酒習慣者可飲用適量葡萄酒，但切勿過量。

目前不建議長時間、高劑量從飲食以外的來源進行補充維生素或深海魚油，以免過量而造成副作用。



多社會互動

研究顯示，多參與社交活動可降低罹患失智症之風險，其相對風險下降4成；孤單的人，罹患阿茲海默症的風險增加2倍以上，孤單的生活方式其認知功能退步速度比較快。

建議

努力保持社會參與、和人群接觸，如參加同學會、公益社團、社區活動、宗教活動、當志工、打牌等，都有助於增加大腦的血液灌流量，降低失智症發病之風險。

維持健康體重

中年時期肥胖者(BMI \geq 30)，其阿茲海默症發生的相對風險上升3倍，過重者(BMI介於25、30之間)升高2倍。老年過瘦(BMI < 18)失智風險亦提高。

建議

避免肥胖、過重或過瘦，維持健康體重(18.5 \leq BMI < 24)，老年人不宜過瘦。



避凶

遠離失智症危險因子

三高(高血壓、高膽固醇、高血糖)

高血壓、糖尿病、心臟血管疾病、腦中風都會增加阿茲海默症的風險。許多研究顯示糖尿病會造成記憶或認知的衰退，血壓收縮壓>160mmHg且未治療者，發生阿茲海默症的風險為血壓正常者的5倍。重要的是，研究顯示控制高血壓可以降低發生阿茲海默症的風險。

建議

及早調整飲食、運動、維持正常血壓、血糖及膽固醇，高血壓、高血脂、糖尿病患者應及早接受治療，控制在正常範圍內。



頭部外傷

嚴重頭部外傷是阿茲海默症危險因子之一，腦部曾經受到重創的人罹患阿茲海默症的風險是一般人的4倍以上。

建議

騎單車或機車時應戴安全帽，並避免其他頭部受傷之機會。



抽菸

抽菸是阿茲海默症的危險因子，相對風險上升近2倍，而戒煙可降低風險，持續抽菸的人每年認知功能退化的速度較快。

建議

立即戒菸，可尋求戒菸門診協助。



憂鬱

曾罹患憂鬱症者發生阿茲海默症的風險增加，研究顯示其相對風險值約為無憂鬱病史者之2倍。

建議

以運動、靜坐、瑜珈等方式釋放壓力，並學習以積極正向的態度面對生活，接受自己、家人及同事的不完美。憂鬱症患者宜定期接受治療。



請注意！未來新的研究結果可能修正上述內容，因此，請隨時了解最新預防失智症的知識。

若您需要更深入詳盡的訊息，請上本會網站查詢 www.tada2002.org.tw