

## 新全民運動：憶起人生 護腦防失智

文：苑裡社工室

現代的生活步調越來越緊湊，在繁忙的工作中，隨著年紀的增長，您是否覺得自己「健忘」的情形越來越嚴重呢？目前在台灣約每 100 人中即有 1 人是失智者。預估民國 145 年時，台灣社區失智人口將超過 62 萬人，「憶起人生 護腦防失智」已經是現代新全民運動！

### 一、失智症十大症狀：

	內容	說明
1	記憶減退影響工作	失智症患者忘記開會時間、朋友電話，過一會兒或經提醒會再想起來的狀況比較多，且可能完全忘記該事件。
2	無法勝任原本熟悉的事務	如英文老師不知「book」是什麼；電腦網路工程師不知如何上網；計程車司機找不到油門開關；廚師不知如何炒菜等。
3	言語表達出現問題	想不起來某個字眼的狀況，以替代方式說明簡單的詞彙，如「送信的人(郵差)」、「用來寫字的(筆)」等。
4	喪失對時間、地點的概念	失智患者會搞不清年月、白天或晚上，在自家周圍迷路，找不到回家的路。
5	判斷力變差、警覺性降低	開車常撞車或出現驚險畫面；過馬路不看左右紅綠燈；借錢給陌生人；聽信廣告買大量成藥；一次吃下一周的藥量。
6	抽象思考出現困難	言談中抽象意涵無法理解，有錯誤反應。日常生活操作電器如微波爐、遙控器、提款機的操作，對指示說明意思無法理解。
7	東西擺放錯亂	失智症患者將物品放在非習慣性或不恰當的位置，如水果放在衣櫥裡、拖鞋放在被子裡、到處塞衛生紙等。
8	行為與情緒出現改變	失智症患者的情緒變較快，一下子哭起來或生氣罵人，可能出現異於平常的行為，如隨地吐痰、拿店中物品卻未給錢、衣衫不整等。
9	個性改變	失智患者會明顯性格改變，如疑心病重、口不擇言、過度外向、失去自我克制或沉默寡言。
10	活動及開創力喪失	失智患者變得更被動，會不想做家事、不想上班工作，需要催促誘導才會參與事務，原本的興趣嗜好也會放棄。

### 一、預防失智症的飲食秘訣

(一)適量的熱量攝取：吃八分飽就好

(二)多吃深海魚：鮭魚、鮪魚、鯖魚、秋刀魚

(三)多吃維生素 B 群食物：糙米、全穀類、奶類、深綠葉菜類、動物性蛋白質。

(四)選擇富含維生素 A、C、E 的食物：具抗氧化活性，保護神經細胞不破壞。

1、富含維生素 A 食物：胡蘿蔔、南瓜、柿子、雞蛋、牛奶、紅心番薯。

2、富含維生素 C 食物：新鮮蔬菜及水果。

3、富含維生素 E 食物：植物油、小麥胚芽、堅果類，如腰果、核桃、杏仁。

(五)減少飽和脂肪酸、反式脂肪酸及膽固醇的攝取。