

你做到了嗎？ 失智預防有幾趴！！



腦、脊髓神經內科主任 楊欣達



在台灣，人口老化問題逐漸嚴重，根據內政部數據，我國 65 歲以上老年人口占總人口比率，已在 107 年 3 月底達到 14.05%，邁入「高齡社會」。而台北市更是高齡城市的前四名，在 111 年時已經率先進入「超高齡社會」，達到 20.02%。預估未來老化問題還會繼續上升，所以失智問題也日益重要。

失智症是一種退化性疾病症狀的統稱，但是都會影響到大腦的認知功能和行為能力，通常發生於老年人身上，影響他們的日常生活和家庭關係。目前失智症尚無完全治癒的方法，因此預防是相當重要的。

2019 年世界衛生組織（WHO）發布了《減低認知功能下降和失智症風險指引》（Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia），其中提出了 12 項建議來幫助人們預防失智症：

- 1. 身體活動力：**建議認知正常和輕度認知功能障礙的成人都保持規律運動習慣。在身體活動力許可下，65 歲以上長者每週至少應進行 150 分鐘中等強度有氧運動，或每週進行至少 75 分鐘高強度有氧運動。在研究中顯示，身體活動度高低與大腦健康有關，身體活躍度高的人比較不會發生認知能力下降、血管性失智和阿茲海默症。
- 2. 戒菸：**對於抽菸之個案提供戒菸治療，除了減少癌症及心血管疾病，還可以降低認知下降或失智症風險。
- 3. 營養介入：**建議認知正常和輕度認知功

能障礙的成人採用地中海飲食方式，注意均衡飲食。另外研究發現，額外使用維生素 B 群和 E、多元不飽和脂肪酸（PUFA）及多種維他命來減少認知能力下降或失智症風險，是沒有效果的，所以並不建議。

- 4. 戒酒：**建議對有害性飲酒行為進行介入，以減少造成認知功能下降或失智症風險。
- 5. 認知訓練：**可以為認知正常和輕度認知功能障礙的長者提供認知訓練，刺激或增加認知功能保存，對快速的認知衰退有緩衝或保護作用，在後續診斷出認知功能損傷及阿茲海默症風險也下降 62%。
- 6. 保持社交活動：**雖然沒有足夠證據支持社交活動對減少認知功能下降或失智症風險的影響，但是社交參與及社交支持對於身心健康和幸福感密切相關，應支持人生過程中都積極保有良好的社交活動。

7. **體重管理**：提供中年過重或肥胖的減重介入，可能降低認知功能下降或失智症風險。雖無強烈證據輔助，但是藉由均衡飲食及運動等手段達成體重控制，都是對健康非常有幫助的。但是體重過輕反而是認知功能下降或失智症的風險之一，要多注意。
8. **高血壓控制**：根據現有的世界衛生組織指南，高血壓患者本來就應接受高血壓控制，可以有效預防心血管疾病。雖無系統性研究針對高血壓控制與減少認知功能下降或失智症風險有無相關，但合理應積極控制。
9. **糖尿病管理**：根據現有的世界衛生組織指南，糖尿病患者應接受藥物和生活方式管理。糖尿病控制不良所產生相關併發症都十分嚴重，應積極控制。雖無系統性研究針對糖尿病患者控制與減少認知功能下降或失智症風險有幫助，但絕對是健康生活上重要議題。
10. **膽固醇異常管理**：建議控制中年成人之膽固醇異常，以降低認知功能下降和失智症風險。在一些觀察性研究發現膽固醇過高與認知功能下降和失智症相關，故建議積極控制。
11. **憂鬱症管理**：目前沒有足夠的證據支持使用抗抑鬱藥物來減少認知下降和失智症風險，但應根據現有的 WHO Mental Health Gap Action Program (mhGAP) 指

南，為患有憂鬱症的成人提供抗憂鬱藥物和心理治療才是。有大量的證據顯示，憂鬱症與認知能力下降和失智症有關。在2014年世界阿茲海默症報告的一項回顧中，評估報告指出，憂鬱症患者的失智症風險增加幾乎一倍。

12. **聽力損失管理**：沒有足夠的證據支持使用助聽器來減少認知功能下降或失智症風險，但根據 WHO Integrated care for older people (ICOPE) 指南，為老年人進行篩檢，及時發現和協助聽力損失措施是非常重要的。聽力損失是普遍的老年疾病，作為全球人口生活失能的第四大原因(WHO, 2012年)，估計有三分之一的65歲以上成年人有這個問題。而且聽力損失的影響常常在個人和整體層面上被低估，研究也顯示與認知能力下降或失智症的風險增加有關。

失智症不僅對患者本人帶來困難和痛苦，也給家庭成員和社會帶來不小負擔，所以在沒有特效藥發明之前，及早預防變得格外重要，包含需要維持良好的社交生活、注意身心及飲食健康、學習新事物、定期健康檢查、積極治療相關疾病等。說到這邊，您覺得關於預防失智，自己做到有幾分？

文末希望大家都可以遠離失智，樂齡生活。有失智相關疑慮，請至神經內科門診諮詢。



楊欣達醫師 腦、脊髓神經內科門診時間

上午：週日、週一、週二



▲ 醫師專長與學經歷

參考資料

圖片及資料來源：

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>

https://www.moi.gov.tw/News_Content.aspx?n=2&s=11663