

失智症十大警訊

經神經內科醫師檢視

◆ 失智症是什麼？

失智症是一群症狀的組合，不是單一項的疾病，也就是一「症候群」。這一群症狀主要是以記憶力、定向力、判斷力、計算力、抽象思考力、注意力、語言等認知功能障礙為主，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係及工作能力。

◆ 失智症早期有哪些徵兆？

1. 記憶減退影響到工作

一般人偶而忘記開會時間、朋友電話，經提醒會再想起，但失智症患者忘記的頻率高，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；廚師不知如何炒菜；計程車司機找不到油門開關。

3. 語言表達出現問題

一般人偶爾會想不起某個字眼，但失智症患者想不起來的機會更頻繁，甚至以替代方式取代詞彙，如「用來寫字的（筆）」

4. 喪失對時間、地點的觀念

一般人偶而會忘記今天是幾日，不熟的地方可能迷路。但失智患者搞不清楚年月、白天或晚上，在自家周圍迷路。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#6391



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766

5. 判斷力變差、警覺性降低

開車常撞車；過馬路不看紅綠燈；借錢給陌生人；一次吃下一周的藥量。

6. 抽象思考出現困難

對談話內容之抽象意涵無法理解而有錯誤反應；對日常生活之電器操作如微波爐、遙控器的指示說明意思無法理解。

7. 東西擺放錯亂

一般人偶爾任意放置物品，但失智患者更頻繁，將物品放在不恰當位置，如水果放在衣櫥、拖鞋放在被子。

8. 行為與情緒出現改變

失智患者的情緒轉變快，突然哭泣或突然生氣罵人，也可能出現異常行為，如隨地吐痰、衣衫不整、買東西不給錢等。

9. 個性改變

一般人年紀大了，性格會有少許改變，但失智患者可能更明顯，如疑心病重、口不擇言、過度外向或沉默寡言。

10. 活動及開創力喪失

一般人會偶爾不想做事、不想上班，但失智患者更被動，原本的興趣嗜好也放棄。

預防

失智症的方法

- 頭腦運動（多動腦，與人互動學習效果最好）
- 規律運動（每天40分鐘，有氧運動更加）
- 壓力調適，天天輕鬆快樂
- 低熱量低脂飲食
- 預防高血壓、中風
- 多攝取抗氧化物（VitE、VitC）