

預防失智 從預防三高做起



新興醫療社團法人新興醫院 門診
陳嘉凌
112.08.30

三高

是國人常見的三種慢性疾病：**高血壓、高血糖及高血脂**。由於這三種疾病初期沒有任何明顯的症狀，對人體也不會造成明顯的不適，讓人難以察覺，而忽略掉潛藏的危害。

「三高」與罹患慢性疾病的風險有極大的關係，不僅會讓血管阻塞，進而促使血液流動不順暢，引發腦中風、心血管疾病、腎衰竭等不可逆的併發症，長期下來導致器官損壞及衰竭，造成永久的傷害。

高血壓

血壓的控制目標，針對高風險族群，包括已經有冠狀動脈疾病、糖尿病、慢性腎臟病、腦血管疾病的患者，應該盡量將血壓控制在**130/80mmHg**以下。一般族群不論年齡，控制目標則為**140/90mmHg**。年長者也必須注意循序漸進，並配合居家自我監測。高齡患者尤其常見多重用藥的現象，在使用任何藥物之前，都應該與醫師討論目前的其他用藥，避免造成低血壓、暈厥或跌倒等危險。



正常血壓值是多少？

血壓分類	收縮壓 mmHg	或	舒張壓 mmHg
正常	<120	或	<80
高血壓前期 (警示期)	120-139	或	80-89
第一期高血壓 (輕度)	140-159	或	90-99
第二期高血壓 (中、重度)	≥160	或	≥100

資料來源：衛生福利部國民健康署

糖尿病

糖尿病可分為第1型糖尿病（胰島細胞遭破壞，造成胰島素缺乏）、第2型糖尿病（胰島素阻抗，及合併相對胰島素缺乏）、妊娠型糖尿病等。其診斷標準包括以下4項，非懷孕狀況下只要符合其中1項即可診斷為糖尿病(前三項需重複驗證2次以上)

- (一) 糖化血色素(HbA1c) ≥ 6.5%
- (二) 空腹血漿血糖 ≥ 126 mg/dL
- (三) 口服葡萄糖耐量試驗第2小時血漿血糖 ≥ 200 mg/dL
- (四) 典型的高血糖症狀(多吃、多喝、多尿與體重減輕)且隨機血漿血糖 ≥ 200 mg/dL

高血脂

「高血脂」的初期症狀不明顯，且民眾無法自行測量，較難自我覺察與控制，國民健康署呼籲，國人要定期健康檢查

(如：學校健檢、勞工健檢、自費檢查、國民健康署免費提供40-64歲民眾每3年1次、65歲以上民眾每年1次之成人預防保健服務)，定期透過「抽血」檢查，儘早掌握血脂數據

(血脂正常值：總膽固醇 < 200 mg/dl、三酸甘油酯 < 150 mg/dl、低密度脂蛋白膽固醇 < 130 mg/dl、高密度脂蛋白膽固醇：男性 > 40 mg/dl、女性 > 50 mg/dl)。

高血脂

血脂	正常 (血脂濃度mg/dl)	理想 (血脂濃度mg/dl)
總膽固醇(TG)	<200	<150
低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)	<130	<100
高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)	≥40	≥60
三酸甘油酯(TG)	<200	<150

避免國人健康的慢性隱形殺手

3個習慣 預防高血脂

均衡健康飲食 提高身體活動量 戒菸、少酒

8

「三高」是可預防的-1

- ▶ 養成健康生活型態，定期健康檢查，做好體重控制
- ▶ 定期健康檢查及自我血壓量測：40歲以上民眾可善用國民健康署提供的成人預防保健服務，關心自己的血壓、血糖及血脂的數據變化，透過早期檢查、早期治療，並落實居家自我血壓量測，以「722」原則：「7」連續七天量測、「2」早上起床後、晚上睡覺前各量一次、「2」每次量兩遍，以掌握自己的健康狀況。健康檢查結果異常者應盡快就醫，讓病情得到妥善的控制。

9

「三高」是可預防的-2

- ▶ 腰圍及體重：成年男性腰圍<90公分以下，女性腰圍<80公分以下，體重的部分，以BMI (kg/m²) 數值為依循，以維持健康體重，若發現腰圍或體重有上升的情形，應自我檢視最近的飲食狀況及身體活動量，適時調整，有效掌握三高問題。
- ▶ 均衡飲食及規律運動：以「少油、少鹽、少糖及高纖」飲食原則，適量水果與天然食物，白開水取代含糖飲料，及每天30分鐘、每週達150分鐘的身體活動，以降低罹患慢性疾病的風險。

10



失智症(DEMENTIA)

- ▶ 一群症狀的組合(症候群)
- ▶ 不單純只有記憶力的減退
- ▶ 認知功能退化影響日常生活：語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等
- ▶ 干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力

12

老化與失智症

正常老化與失智症的區別

老化	失智
可能突然忘記某事，但事後會想起來	對於自己說過的話、做過的事，完全忘記
若做記憶測試，可能會無法記住測試中的物品	無法記住記憶測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試

失智症的種類

阿茲海默症，最常見的失智症，以記憶功能退化為主

路易體失智症，主要特性為記憶及溝通困難，且會一直退化

血管性失智症，有情緒及人格變化，該失智，容易躁動，腎臟慢性衰竭等症狀

腦中風，腦細胞死亡

人格變化、語言障礙

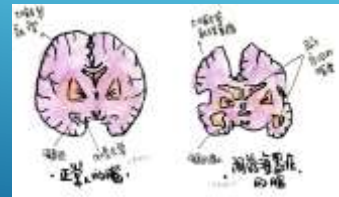
走路不穩、認知障礙

有機會恢復

失智不是只有長者

▶ 早發型失智症：

- ▶ 65歲以下
- ▶ 症狀較厲害
- ▶ 惡化較快
- ▶ 藥物反應差
- ▶ 遺傳性高
- ▶ 頭部外傷及中風



15

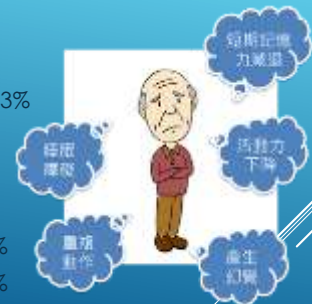
失智症病程



失智症的精神行為

最常見：

- ▶ 妄想62.9%
- ▶ 睡眠問題61.3%
- ▶ 暴力54.7%
- ▶ 走失45.3%
- ▶ 錯認22%
- ▶ 聽幻覺16.7%
- ▶ 視幻覺14.8%



失智症早期十大警訊

1. 計畫中遺失 鑰匙或常用物品
2. 記憶力衰退對近期事件 感到陌生
3. 無法辨別 顏色或新的事件
4. 判斷力或判斷力 下降
5. 難以理解 數字或時間
6. 溝通表達或書法困難
7. 定向感混亂, 自傳或 迷路或方向感
8. 判斷力或判斷力 下降
9. 記憶力或判斷力 下降
10. 判斷力或判斷力 下降

影片觀看-<https://reurl.cc/ZbORQ>

失智症早期十大警訊

若出現這些症狀 請及早就醫

- ▶ 神經內科
- ▶ 精神科
- ▶ 記憶門診
- ▶ 高齡醫學或失智症整合門診服務的醫院

QR Code

19

失智長者在社區叭叭走，潛在許多危險...

20

失智症的社會資源

- ▶ 照顧、喘息服務 (居家、機構、社區)：**長照專線1966**
- ▶ 走失協尋：
 1. 愛心手鍊：向公所申請，備申請書(社會局網頁)、身分證正反面影本、緊急聯絡人之身分證正反面影本。
 2. 指紋捺印：向各縣市警察局分局申請，印章、二吋照片兩張、戶口名簿或身心障礙手冊。
- ▶ 社區照顧/活動參與：失智社區服務據點。
- ▶ 法律資料/財務安全：監護宣告、輔助宣告。
- ▶ 交通資源：復康巴士、敬老悠遊卡、愛心悠遊卡(身障、陪伴卡)。

21

諮詢服務

社團法人台灣失智症協會	0800-474-580 上班日9AM-9PM
財團法人法律扶助基金會諮詢	(02)412-8518
1957福利諮詢專線	1957 8am-10pm
中華民國家庭照顧者關懷總會	0800-507-272
中華民國失智者照顧協會-彩憶專線	(04)2305-1685
中華民國老人福利推動聯盟	(02)2592-7999
天主教失智老人社會福利基金會	(02)2304-6716
天主教康泰醫療教育基金會	(02)23657780#14

失智友善社區

23

失智友善居民

友善居民

- 觀察是否有助失智症
- 提供康復及康樂
- 保持愉快 並耐心詢問 不催促
- 主動關懷 身心狀況

► 理解失智症
 ► 遇到失智者能適時協助
 ► 尊重包容失智者，不歧視，不排斥，不責備
 ► 能自在的與失智者互動

失智友善組織

結合生活圈各場所共同提供協助

影片欣賞-<https://reurl.cc/Qbd85> 歡迎各單位加入失智友善組織

1看 發現異狀

茫然無助、重複行為

如何判斷此人為失智症或可能需要幫助？

- 神情不安、精神不振、外觀顯得疲憊（可能走失多時、久未進食、體力不安）。
- 穿著不合理，如大熱天穿著大衣、兩腳鞋子不同、內衣外穿。
- 配戴掌心手錶、衛星定位器、特殊標誌或衣服上繡姓名電話等。
- 與一般顧客不同，不知道自己需要什麼，眼神可能空洞。
- 有許多重複性行為，像是重複問事、重複拿東西、重複付錢或要求找錢、來回走動而不知目的等。

注意
 部分失智者外觀可能有異狀，但多數失智者看起來與一般人無異。

2問 關心需求

從何處來？往哪裡去？

如何關心可疑的失智者？

- 多加注意
 「奶奶，要不要坐一下？」、「外面好熱！奶奶來喝杯水！」、「您也好！有需要幫忙嗎？」
- 詢問來源
 「奶奶，您從哪兒來啊？」、「爺爺住在附近嗎？」
- 疑心尋問
 「奶奶，您要去哪裡啊？您打算怎麼去呢？」、「您一個人嗎？有人陪您嗎？」

注意
 失智者的理解及表達能力有限，或反應緩慢，不合常理，如80幾歲奶奶半夜要上班；奶奶走路要去新裝（但人在東區）

3留 適當協助

提供茶水，絕不送醫

如果此人極可能為失智者，我該怎麼辦？

- 提供茶點
 「奶奶，我通知您家人帶您回去好嗎？那通電話快講多少？」
 若失智者配戴掌心手錶衛星定位器，試著拿在手裡或去撥通電話。
- 提供清潔
 提供茶水、如去便，可提供洗手間、相紙紙尿褲，讓失智者留在店內，以利有足夠時間尋求支援，或尋警方來協助。
- 減少恐懼
 致力讓失智者留在店內，若失智者已維持期間，表現不安或失去耐性請尊重失智者，不要強硬。並留意失智者的身語、穿著並離開方向，盡快與警方聯絡。如商家有錄影畫面，請提供給警方查看。

注意
 留任長者可能不容易，盡力就好。

4撥 110、當地警局

0800-474-580

誰可以聯絡這些單位？

- 撥打110報警，提供相關線索，讓警方出動協助名單（家屬可能已報警途中）。
- 聯絡鄰近警察局或派出所，請告知姓名、鄰近警局或派出所電話號碼。（請填入聯絡號碼）
- 失智症專線電話：0400-474-580（失智時 我幫您）
 將由台灣失智症協會專員負責接聽，
 服務時間為週一至週五08:00-21:00，提供失智症家屬及用藥諮詢，失智症福利政策等相關資訊。

失智友善環境



30

失智友善環境

長者腳力不足，
需要隨處有座
椅可以坐下來
休息，有扶手
的椅子更方便
長者起身



31

資料來源：台灣失智症協會

失智友善環境



視覺空間
辨識能力
差，對深
度和空間
判斷有困
難，故高
低差需有
對比清楚
之邊界及
止滑功能

32

資料來源：台灣失智症協會

失智友善環境



大腦處理
複雜影像
能力變差，
平衡力退
化，故地
板避免反
光、複雜
花色或多
光源，且
不宜太多
裝飾

33

資料來源：台灣失智症協會

失智友善環境



視覺、注
意力、文
字理解力
退化，故
標示應簡
單清楚，
採圖片輔
助

34

資料來源：台灣失智症協會

失智友善環境



無法分辨
真實和鏡
中影像的
人物，故
避免反光
面或具鏡
面反射之
牆面

35

資料來源：台灣失智症協會

失智友善環境



空間辨識有困難，地板與牆面須有顏色對比清楚之分界

打造失智症患者安全居家環境 客廳篇



- 1 確保所有安全設施正常工作，包括防盜器、煙霧警報器、火警警報器、一氧化碳警報器等。
- 2 確保所有家具與設施均符合安全標準，並定期檢查。
- 3 確保所有家具與設施均符合安全標準，並定期檢查。
- 4 確保所有家具與設施均符合安全標準，並定期檢查。
- 5 確保所有家具與設施均符合安全標準，並定期檢查。
- 6 確保所有家具與設施均符合安全標準，並定期檢查。
- 7 確保所有家具與設施均符合安全標準，並定期檢查。
- 8 確保所有家具與設施均符合安全標準，並定期檢查。

打造失智症患者安全居家環境 臥室篇



- 1 確保床鋪安全，包括床架、床墊、枕頭、被褥等。
- 2 確保床鋪安全，包括床架、床墊、枕頭、被褥等。
- 3 確保床鋪安全，包括床架、床墊、枕頭、被褥等。
- 4 確保床鋪安全，包括床架、床墊、枕頭、被褥等。
- 5 確保床鋪安全，包括床架、床墊、枕頭、被褥等。
- 6 確保床鋪安全，包括床架、床墊、枕頭、被褥等。
- 7 確保床鋪安全，包括床架、床墊、枕頭、被褥等。

打造失智症患者安全居家環境 浴室篇



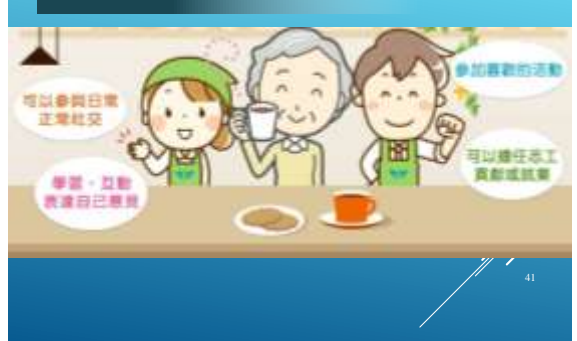
- 1 確保浴室安全，包括防盜器、煙霧警報器、火警警報器、一氧化碳警報器等。
- 2 確保浴室安全，包括防盜器、煙霧警報器、火警警報器、一氧化碳警報器等。
- 3 確保浴室安全，包括防盜器、煙霧警報器、火警警報器、一氧化碳警報器等。
- 4 確保浴室安全，包括防盜器、煙霧警報器、火警警報器、一氧化碳警報器等。
- 5 確保浴室安全，包括防盜器、煙霧警報器、火警警報器、一氧化碳警報器等。

打造失智症患者安全居家環境 廚房篇



- 1 確保廚房安全，包括防盜器、煙霧警報器、火警警報器、一氧化碳警報器等。
- 2 確保廚房安全，包括防盜器、煙霧警報器、火警警報器、一氧化碳警報器等。
- 3 確保廚房安全，包括防盜器、煙霧警報器、火警警報器、一氧化碳警報器等。
- 4 確保廚房安全，包括防盜器、煙霧警報器、火警警報器、一氧化碳警報器等。

失智友善參與



- 可以參與白晝正常社交
- 參加喜歡的活動
- 學習、互動表達自己意見
- 可以在志工團體服務

失智症預防~趨吉

增加大腦保護因子 多動腦 多運動 多社會參與 均衡飲食 維持適當體重

趨吉

每週至少運動五天 每次約10分鐘 中等費力身體運動：每週達到150分鐘以上 費力身體運動：每週達到75分鐘以上

失智症預防~趨吉

BMI= 體重(公斤) / 身高(公尺)² × 身高(公尺)

BMI ≥ 30歲以上的人，如何判斷體重是否正常？

BMI(公斤/公尺 ²)	體重是否正常
18.5~24.9	「標準體重」，應保持運動，均衡飲食，以保身體健康，延緩老化。
16.5~18.4	「過瘦」(體質虛弱)，應繼續增肥！
25.0~29.9	「超重」(營養過量)，應小中減，將脂肪「藏」在健康脂肪上。
30.0~34.9	「肥胖」(脂肪已充斥了身體組織器官)，應。

地中海飲食與健康

地中海飲食：

- 1.甜食和加工食品少吃
- 2.多白肉少紅肉
- 3.以橄欖油烹調
- 4.蔬菜、水果和穀類每餐吃
- 5.乳製品、堅果和香辛料每天吃
- 6.每天喝 1.5-2 公升的水
- 7.每週可適量飲用紅酒
- 8.規律運動、適當休息

多吃銀杏 預防失智? X



- 1.尚未證實。
- 2.銀杏萃取物：促進微血管循環，但可能與心血管用藥、抗凝血藥物等產生交互作用，使藥物效果變得更強，增加內出血風險。最好詢問醫師、藥師、營養師等專業人員。
- 3.銀杏果無助於改善末梢血液循環。
- 4.動腦、動身、互動才是王道。

失智症預防~避凶

遠離憂鬱 不抽菸 避免頸部外傷 預防三高 遠離失智症危險因子

避凶

失智症預防~避凶

牛刀小試：

抽菸或經常接觸二手菸的人，記憶力和認知能力的退化，比從來不抽菸或無接觸二手菸的人嚴重。

抽菸容易失智! 風險高出4成5

1233-37 國家防衛 國防部「死亡之風」責任刀亂



