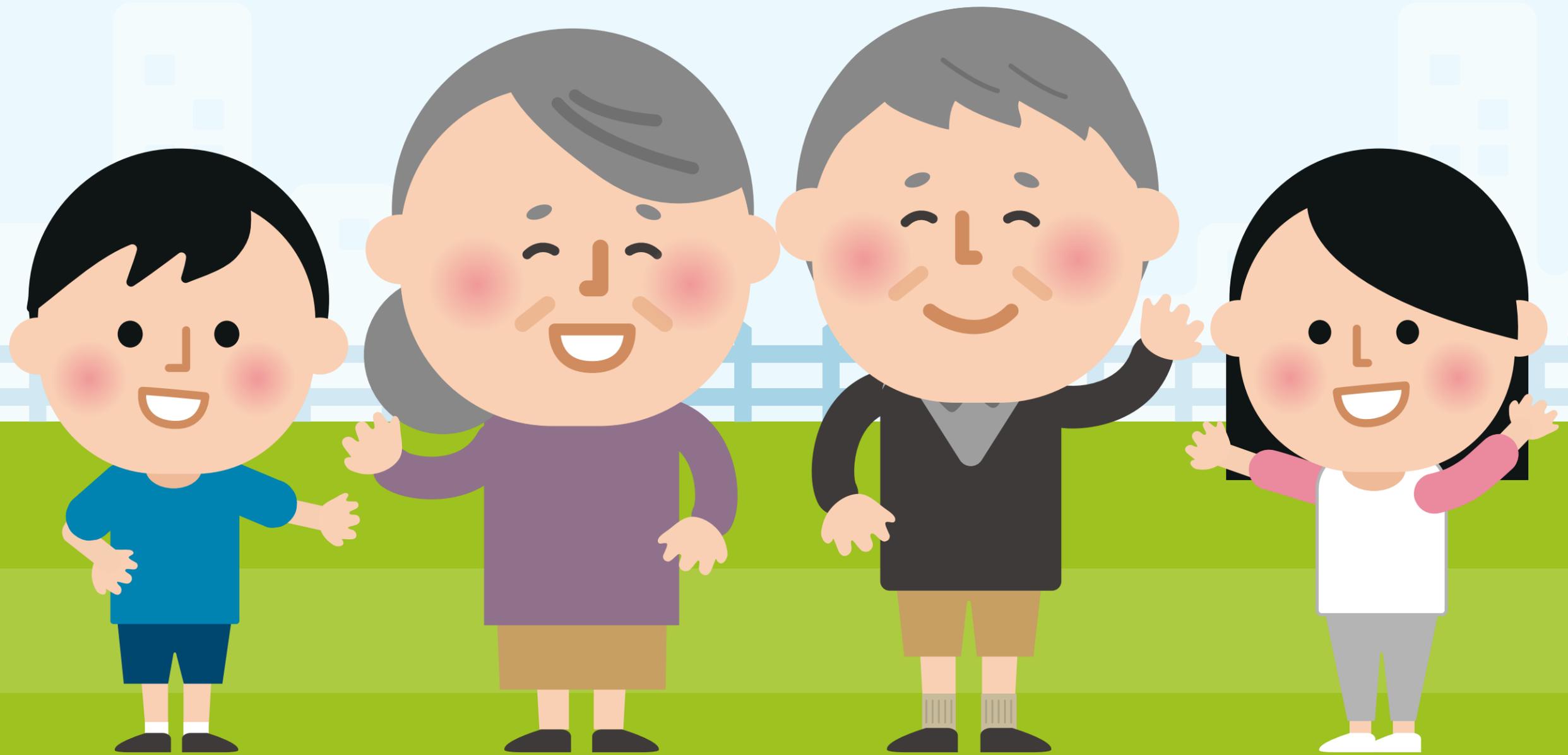


關於，失智這件事

預防失智症從健康生活做起



臺北市衛生局 關心您



廣告

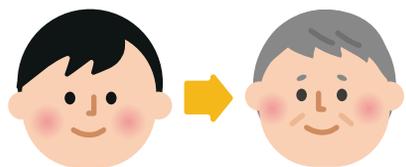
什麼是失智症？



失智症並非正常老化，也不是老年人才有的疾病，而是一種腦部神經退化或其他身體疾病引起的持續性認知功能下降

除了記憶力衰退外，還會影響語言、行為、個性、時間與空間辨識等認知功能，甚至出現幻覺、妄想等症狀，嚴重可能會失去生活上的自理能力(失能)，需要他人長期陪伴照料

影響失智症發生的因素有哪些？



年齡



基因遺傳



三高



吸菸



憂鬱



肥胖



腦部創傷

受影響的認知功能有哪些？

我
吃
過
飯
了
嗎
？



記憶

常遺忘近期發生的事件

怎
麼
辦
？
怎
麼
辦
？



推理與判斷能力

無法處理突發狀況
或複雜的事情

？
*
！
\$



語言

溝通能力與理解能力下降



個性與行為

個性改變與出現
重複性的行為



視覺辨識

無法認得臉孔、
物品或周圍環境

預防失智症從健康生活做起

增加大腦保護因子

多動腦



均衡飲食



多運動



多社會互動

維持健康體重



預防失智症從健康生活做起

遠離失智症危險因子

遠離憂鬱



不抽菸



避免頭部外傷



預防三高



避免過量飲酒



失智症 ≠ 正常老化!

失智症非正常老化

若發現親友有疑似的失智症症狀，要儘早就醫或尋求更多幫助

