



失智症的預防(及早發現、保護因子、危險因子)

失智症是可以預防的，重點在預防或避免危險因子，以延緩失智症的發病年齡。

建議預防措施如下：

多主動接觸新事物、多動腦筋，或多從事可刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，如：

多看報章雜誌、寫作、打橋牌、繪畫、園藝、烹飪等。

加強平時休閒活動，強化腦部機能，如：

走路、爬山、游泳、騎自行車、有氧運動、瑜珈、太極拳等，這些運動能有效控制心臟病、高血壓、糖尿病及高膽固醇等慢性疾病，可以降低阿茲海默症及血管性失智症的發生風險。此外需儘量飲食清淡、攝取深海魚類或使用不飽和脂肪酸含量高的油脂來烹調，以避免肥胖或過重。

失智症保護因子（多多益善）

緊密的社群關係

多樣性的休閒活動

每週至少運動 3 次

多食高纖、全穀物、青菜、水果、高不飽和脂肪酸油脂、堅果及種子食物

規律食用青菜、水果

每週至少吃 1 次魚油

從事挑戰性工作、學習活動及增加知覺刺激活動

失智症危險因子（減少／避免）

過度飲酒

肥胖

腹部肥胖

高膽固醇

飽和脂肪酸攝取

第二類（成人型）糖尿病

高血壓

抽菸

壓力、憂鬱

工作上接觸殺蟲劑

頭部外傷

參考文獻

<https://dementia.gov.taipei/cp.aspx?n=2B760D2432121A4B>