

## 林思穎教你增加大腦保護因子遠離失智症

學生大代誌

【記者歐靜汶淡水校園報導】忘東忘西是健忘還是失智症前兆？衛生保健組10月12日中午12時10分在B302a舉辦「預防失智，從現在開始」衛教講座，邀請關渡醫院神經內科主任醫師林思穎主講，逾50人參與。

首先，林思穎說明，隨著老年人口不斷增加，失智症盛行率也呈現上升趨勢，每增加5至10名老年人就會有一位受到失智症影響。「健忘」是檢索能力出現障礙，「失智」則是輸入儲存的能力出現障礙。美國國家衛生研究院對於失智症的診斷標準為：與過去能力相較，有明顯、漸進式的認知功能下降，且影響到日常生活功能。失智症並非正常老化，而是需要處理的疾病，它不是單一症狀的疾病，而是許多腦部病變造成的症狀複合體，這是重要的公眾議題，需要社會投入足夠的資源和關注。

「預防勝於治療」，林思穎解析失智症的十大警訊作為追蹤與檢測，包括記憶力減退、判斷力變差、語言表達或書寫出現困難、對時間地點感到困惑、無法勝任原本熟悉的事物、物件放錯地方且失去回頭尋找的能力、從職場或社交活動中退出、情緒和個性改變等，若出現以上反常徵兆，應儘早就醫，勿信偏方。

「Love is the medicine」，失智症需要透過政策、教育及早期識別來應對，愛心、支持和關懷是幫助失智症患者和他們家庭的關鍵元素。林思穎提及可運用「處理準則3R」，一起攜手面對失智症，包括「保證Reassure」，讓患者知道自己會被妥善的照顧，且意願受到尊重；「再考慮Reconsider」，設身處地以病患的觀點思考；「轉移焦點Redirect」，不要與病患做正面衝突的指責或指正，試著分散注意力到其他活動與話題。

最後，林思穎建議大家多動腦、維持每週2至3次以上的運動習慣、多和人群接觸、均衡飲食、保持健康體重等生活方式，可增加大腦保護因子，並以積極正向態度面對生活、戒菸、避免頭部外傷，以及維持正常血壓、膽固醇及血糖值，如此可以降低罹患失智症的風險，同時提高日常的生活質量。

資工系助理教授朱留表示：「失智症的問題其實一直圍繞在我們周遭，預防、治療、面對都是我們需要去學習的，今天這場講座不僅提供正確的衛教知識，更呼籲大眾多重視自己與身邊親朋好友的健康，一同攜手共度美好人生。」



