

➤ 認識失智症:

1. 失智症為幾種進行性疾病之總稱，主要影響個人之記憶、認知能力及行為，進而嚴重妨礙日常生活。阿茲海默氏病為最常見的失智症類型，約佔所有病例的 60 – 70%；其他主要類型還有血管型失智症 (vascular dementia)、路易氏體失智症 (dementia with Lewy bodies) 以及各類導致額顳葉型失智症 (frontotemporal dementia) 的疾病。各類型失智症不易區分，混合型失智症亦很常見。

2. 2015 年全球失智症患者高達 4700 萬人，約佔全球老年人口的 5%；患者人數估計在 2030 年將增至 7500 萬人，在 2050 年將達 1.32 億人。根據近期報告估計，全球每年約有 990 萬人罹患失智症，意即每三秒鐘便新增一個病例。目前近 60% 的失智症患者集中於中、低收入國家，且估計大部份新增的病例(71%)也位於這些地區。

3. 重要的是，儘管年齡為目前已知的失智症主要危險因子，但這不表示失智就是老化的必然結果。事實上，並非只有老年人才會罹患失智症，早發性失智症（65 歲前開始出現症狀）約佔了全部病例的 9%。有些研究也顯示，認知障礙與其他非傳染性疾病有相同的生活型態危險因子。這些危險

因子包括了 缺乏運動、肥胖、飲食不均衡、抽菸及飲酒過量、糖尿病及中年高血壓等；其他可能與失智症相關的可改變危險因子還有中年憂鬱、低教育程度、社會 隔離及認知活動不足。此外，無法改變的遺傳因素也會增加罹患失智症的機 率；還有證據顯示，在整體上，女性比男性更容易罹患失智症。



4. 失智症是導致全球老年人失能及生活無法獨立的主要原因，不但對病患本身，並對照顧者、家屬、社區及社會造成嚴重衝擊。

➤ 失智症的十大警訊：



失智症
10大警訊
若出現這些症狀
請及早就醫

失智友善
Dementia
Friends



衛生福利部
國民健康署

經費由菸品健康福利捐支應 (廣告)

➤ 預防失智快行動：

預防失智
不菸不酒不偏食

- 1 不吸菸
- 2 不喝酒過量
(減少酒精的攝取)
- 3 不偏食
(均衡適量飲食習慣)

護腦強心，降低失智風險
**保護你的心，
就能保護你的腦**

失智友善
Dementia
Friends

0800-474-580
(失 智 快 幫 您)

衛生福利部
國民健康署

經費由菸品健康福利捐支撥 廣告

**預防心血管疾病，
降低失智症風險**

腦中風或慢性腦血管病變，
會造成腦部血液循環不良，
導致腦細胞死亡造成智力減退的血管性失智症，是造成失智症的第二大原因。
因此，預防心血管疾病，
可以有效降低罹患失智症的風險！

**遠離心血管疾病
和憂鬱**

- 預防三高
(高血壓、高血糖、高血脂)
- 預防憂鬱

也可以預防失智症喔！

**預防失智
要運動、要參與、要動腦**

- 1 要增加腦部活動
- 2 要增加身體活動
- 3 要增加社會參與

資料來源：<https://1966.gov.tw/LTC/cp-6572-69818-207.html>