



談失智症

◆前言

失智症是記憶力障礙及認知功能損害，不但影響日常生活，也可能造成人格與行為的改變，此疾病往往在不知不覺中發生，整體功能逐漸變差。

◆早期徵兆

1 記憶力減退到影響生活

媽，您吃過藥了啊！

我哪有？

2 計畫事情或解決問題有困難

3 無法勝任原本熟悉的事務

5 × 6 = ?

4 對時間地點感到混淆

我家在哪裡？

5 有困難理解視覺影像和空間之關係

你是誰？

6 言語表達和書寫出現困難

我....





◆ 如何預防

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

水果類 2碗
蔬菜類 1.5-3碗
雞蛋類 3-4個
五穀雜糧類 2.5-4碗
豆製品或肉類 1-4份

◆ 若有出現早期徵兆，請與本院失智共照中心洽詢
(05-5332121，分機5225)，必要時尋求專業醫療諮詢。

製作單位：PSY
製作日期：109.07
修訂日期：112.06
DL-09-1-002

