



聰動成長團體衛教講座 ～教您如何預防阿茲海默症

◎高雄長庚社會服務課 蔡秀枝

阿茲海默症，俗稱老人癡呆症，電影「明日的記憶」，就是描寫一位阿茲海默症病患對抗病魔的故事。由於阿茲海默症會造成大腦思考、記憶和語言能力受損，不管對病患或是家屬來說，都是身心俱疲的考驗。

預防阿茲海默症，從日常生活中就能做起，高雄長庚社會服務課以及腦神經內科，在1月19日，與社團法人高雄市聰動成長協會，共同舉辦「吃出聰明健康的大腦」衛教講座，由本院腦神經內科醫師黃啟維主講，針對如何慎選食物來促進智能健康，以深入淺出的對談方式，教導民眾正確養生觀念。

談到飲食健康，黃醫師強調，人體就像大樹一樣，大樹活著的基本條件有：土壤、光合作用以及特殊養分，人體也是，第一：飲食均衡、睡眠充足、適度運動、充份休息、保持良好的生活習慣，就能維持人體的基本營養素。第二：包括澱粉、蛋白質、脂質的攝取，也都是健康的來源。第三：選擇酌量攝取抗氧化食物，例如銀杏萃取物、卵磷脂、納豆、茶類，都能幫助體內循環，減少脂質堆積，增加抗氧化作用。黃醫師再進一步說明，每日飲食的建議量，可

遵循這套健康金字塔飲食：1.五穀根莖類 2.5～4 碗（以全穀類為主）。2.炒菜使用植物油（油脂類 2 湯匙）。3.蔬菜類 3 碟，水果類 2 個。4.豆類、魚肉類、蛋 4 份，奶類 1～2 杯（早餐可喝豆漿或牛奶）。5.少吃紅肉、薯條、動物油、精緻甜食。

健康飲食跟腦退化性疾病之間的關聯，可藉由預防腦中風，減少其發生率，所以，低油低鹽食物的攝取、體重控制、菸酒的節制、適當的運動及規律的生活，進而預防高血壓發生，都能有效降低腦中風機率及發生次數。期盼參與此活動的病友及照顧失智症病患的家屬能帶回許多衛教知識，在面對失智症時，不再只是惶恐無助。☺



▲醫師透過投影片播放，加深民眾對疾病的了解

