

3秒一失智～ 當心「失智」悄悄找上你

◎桃園長庚社會服務組暨失智症中心專職社工師 魏其旆

失智症乃因腦部認知功能逐漸退化所致，盛行率與年紀有著高度相關連性。失智症協會估計民國 150 年台灣失智症人口將高達 85 萬人，面對高齡化社會的到來，失智症人數不斷攀升，為呼籲民眾建立對失智症的正確概念，避免「失智」悄悄找上身，長庚紀念醫院與旺旺中時集團聯合舉辦健康 368 生活講座，共同面對失智海嘯。

活動當天飄著綿綿細雨，但還是約有兩百多位民眾冒雨前來參加，甚至有民眾表示，為了參加這場講座轉了三趟公車才到林口長庚，精神令人感佩，現場座無虛席。

失智症中心徐榮隆醫師指出失智症其實並不是單一疾病，而是一群症狀的組合。這一群症狀主要是以記憶力、定向力、判斷力、計算力、抽象思考力、注意力、語言等認知功能障礙為主，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係及工作能力。透過徐醫師精闢講解，許多民眾才恍然大悟，原本以為年紀大、記憶力不好是正常現象，現在才知道這是一個警訊。

失智症中心陳怡君醫師也指出我們

的大腦用進廢退，若合理的刺激大腦功能，如心智活動或創造性活動，可降低失智症的風險，把握現在就是創造未來。鼓勵民眾從現在開始多運動、活用腦力、預防心血管疾病，平時參與社交互動、紓解壓力、掌握地中海飲食原則，避免造成腦部損傷的頭部外傷，注意心血管疾病、抽菸酗酒等危險因子。現場亦示範簡易的平衡運動，練習單腳站立，維持 10～30 秒再換腳，獲得現場民眾掌聲叫好。

活動最後，徐文俊主任、徐榮隆及陳怡君醫師與現場民眾進行互動與有獎徵答，活動熱絡，同時也增進民眾對失智症的認識與診斷，讓民眾知道失智症預防就要從現在開始。美好的周末下午，長庚醫院與民眾共度愉快而知性的時光。📍



▲徐文俊主任、徐榮隆醫師及陳怡君醫師與現場民眾進行互動