

憶起人生～ 如何強化我的認知力

◎長庚科技大學護理系副教授 王 瑋

封面故事



專長 | 老人及長期照護、
科技照護相關研究

認知是指一個人的記憶力、定向感、思考能力、語言能力和判斷能力等；也就是說，家中長者平時是不是都能將日常發生的事情都記得清楚？說話會不會顛三倒四？知不知道自己在哪裡？弄不弄得清楚現在是白天還是晚上呢？紅燈停，綠燈行，會不會弄錯？曾經發生過認錯人，甚至找不到回家的路？日常生活當中，若一直出現上述這些情形，可能就是有認知障礙或失智症。

隨著醫療的進步，科技的發達，高

齡者的比例也逐年增加。依據統計處的資料，台灣超過 65 歲以上的老人人口已經占總人口的 14%，也已經正式邁入高齡社會。所以許多長者最擔心的就是自己的記憶力變差，常常忘東忘西，後來會不會衍生為失智症呢？到底要做些什麼才可以改善自己的認知狀況？以下從健康維護、飲食、運動和社交活動等面向來逐一討論促進長者認知的方式。

長者要促進認知狀況，首先要做到維護好自己的健康，控制好慢性病，且避免多重用藥行為。台灣 65 歲以上的長者同時罹患有兩種以上慢性病者高達 8 成，例如高血壓和糖尿病人，控制好血壓和血糖是很重要的，可惜的是，因為台灣的長者很容易因為藥物取得很方便，除了吃醫師開的藥之外，還可能會吃朋友介紹的西藥、草藥、中藥和保健食品等，導致藥物出現交互作用；甚至可能出現藥物作用過強，或是相互抵銷的情形。長者有可能會承受不必要的藥物副作用，其中最常見的副作用就是造成認知功能混亂，所以，控制慢性疾病，依照醫師處方服藥，減少使用來路

不明的藥物，會有助於認知促進。

在飲食方面，以地中海飲食最被推薦。台灣失智症協會指出，地中海飲食有助於減少 7 成罹患阿茲海默氏症（失智症的一種）的風險。所謂地中海食物是指以高纖、高鈣、抗氧化食物為主的餐食。在地中海飲食金字塔中，底層是全穀類的碳水化合物，例如選擇糙米飯或是五穀飯，優於白米飯。每天盡量多選擇不同顏色的蔬果，喝 240cc 的低脂牛奶，減少紅肉的攝取；每週應該至少吃兩次含 N-3 脂肪酸的魚類，例如，靚魚、秋刀魚等。做菜時，可以選擇橄欖油、葵花子油，減少動物性脂肪的攝取，還可以吃適量的豆類和堅果類。避免酗酒，若有喝酒習慣的，可以在晚餐或是睡前喝一點葡萄酒，上述食物都有助於促進認知。

最後，運動和社交活動是兩件對於認知促進極有幫助的活動。研究建議每週最好至少運動 3 次，每次 15~20 分鐘，可以改善大腦的攜氣狀況及血循，進而促進認知的效果。長者可以選擇自己喜歡的運動來做，運動前一定要先暖身，結束前也一定要有緩和運動後才能停止，因此，走路或是快走是最符合長者需求和健康狀況的運動。長者因為慢

性病常會減少活動量，降低參加社交的頻率，可是，研究發現參加社交活動有助於改善心情，提高生活品質，而愉快的心情對於認知功能也是有非常有幫助的。

總而言之，長者平時應該要做好自己的健康管理，穩定好自己的慢性疾病，並參考地中海金字塔的飲食建議原則進食。華人說「活到老，學到老，老了就是要動」，這是非常貼切反映現今長者認知促進需求的一句話。長者雖然可能有慢性疾病，但還是可以選擇緩和的運動類型。例如常常和三五好友一起外出走走，不但可以調劑身心，亦可達到促進認知的效果。👉



忘東忘西
是健忘嗎？



預防失智
老年不健忘

掃描 QR code
可觀看影片