

# 如何延緩失智症

失智症中以阿茲海默症佔最多，其次是血管性失智症及其他失智症，混合型失智症亦不少。除藥物治療外日常生活中也要注意一些事情可有效的延緩失智症出現的時機，也是很重要的。

## 1. 多動腦

民眾應養成終身學習的習慣多存腦本，日常生活中應對事物保持好奇心、多接觸新事物、參加課程、學習新知，閱讀、寫作、打麻將、繪畫、園藝、烹飪、縫紉，多參加旅遊及志工活動、聽音樂會等。



## 2. 多運動

每週規律適當的運動，如慢走、爬山、游泳、騎自行車、柔軟體操、有氧運動、瑜珈、太極拳等都是不錯的選擇。



## 3. 採地中海飲食

多吃蔬果、豆類、堅果、未精製穀類，使用橄欖油等未飽和油脂來烹調，少食用飽和性脂肪，少紅肉，多吃深海魚類，假如有喝酒習慣者建議可更改為飲用適葡萄酒。



## 4. 多參與社會活動

多和人群接觸，參與社會活動、宗教活動、當志工等。

## 5. 充足睡眠

人的一生當中有三分之一的時間是在睡眠中度過的，指有保持充足睡眠，大家才有精力去做想做的事情，不同年齡有不同的最佳睡眠時間，一般而言 30-60 歲成年人每天需 7 小時，60 歲以上老年人每天需 5.5-7 小時。



## 6. 減少壓力

在忙碌多變生活裡，過重的生活壓力、工作壓力、課業壓力均會造成心理、生理的改變，應平日多做深呼吸、聽音樂、常到戶外走走、與動物相處、手部按摩、學會說



「不」，不要急切過多的表示自己，適當運動，生活中的顧慮不要太多。

## 7. 避免三高(高血壓、高膽固醇、高血糖)

調整飲食習慣、適當的運動，控制血壓、血糖及膽固醇均在正常範圍內均是有用的避免頭部外傷。

## 8. 避免肥胖

避免肥胖或過重，適當的運動及調整飲食習慣維持理想體重。



## 9. 嚴重頭部外傷是導致智能下降的原因之一，多次腦部輕微受傷，也會造成智能減退。



### 諮詢服務電話

(02)7728-2533(失智中心)

(02)8966-7000 轉 1298(神經醫學部)

亞東紀念醫院 祝您健康

編印單位：神經醫學部

編印日期：2022年09月01日 第3版

全院編碼：亞東醫院出版品 SH322

**宗旨：**持續提升醫療品質  
善盡社會醫療責任

**願景：**成為民眾首選的醫學中心