

# 新竹市立內湖國中教職員工失智宣導

◎日期:113年8月29日(四)

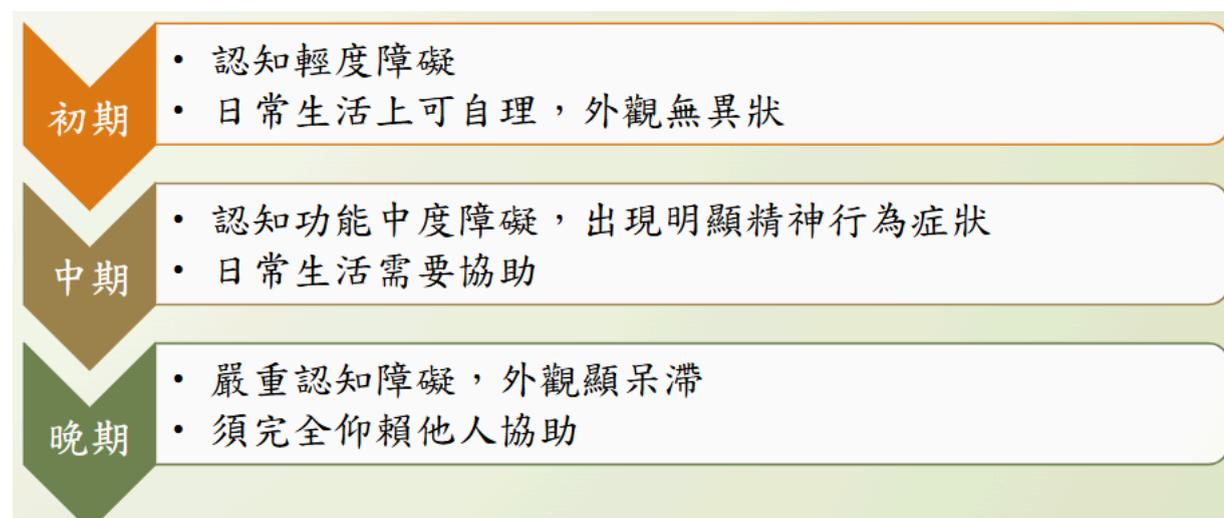
◎宣 導 人:張雅惠護理師

◎宣導內容:

- ❑ 失智症(Dementia)失智症是一種疾病現象而不是正常的老化  
由多種進行性疾病所造成, 影響記憶、思考、行為、以及日常生活的能力, 是一種症候群非單一疾病。
- ❑ 這些症狀的嚴重程度大致分為兩類:退化性、血管性, 但患者有時會存在兩種或以上的病因, 最常見的則是阿茲海默症與血管性失智症並存(又稱為混合型)
- ❑ 包含語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化, 同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀影響其人際關係與工作能力
- ❑ 失智症與正常老化的區別

	行為樣態
老化	可能突然忘記某事, 但事後會想起來 做記憶測驗, 可能會無法完全記住測試的物品
失智症	對於自己說過的話、做過的事, 完全忘記 做記憶測驗, 無法記住測試的物品, 甚至忘記自己做過測試

- ❑ 失智症之病程



如何預防失智症



<p>增加 大腦保護因子</p> <p><b>趨吉</b></p>	<p>多動腦</p>	<p>多運動</p>	<p>多社會參與</p>	<p>均衡飲食</p> <p>水果類 2種 蔬菜類 3-4種 蛋類 1-2種 五穀雜糧類 2.5-4碗 豆魚肉禽類 3-4份</p>	<p>維持 適當體重</p>
<p>遠離憂鬱</p>	<p>不抽菸</p>	<p>避免頭部外傷</p>	<p>預防三高</p> <p>高血壓 高血糖 高血脂</p> <p>注意</p>	<p>遠離 失智症危險因子</p> <p><b>避凶</b></p>	