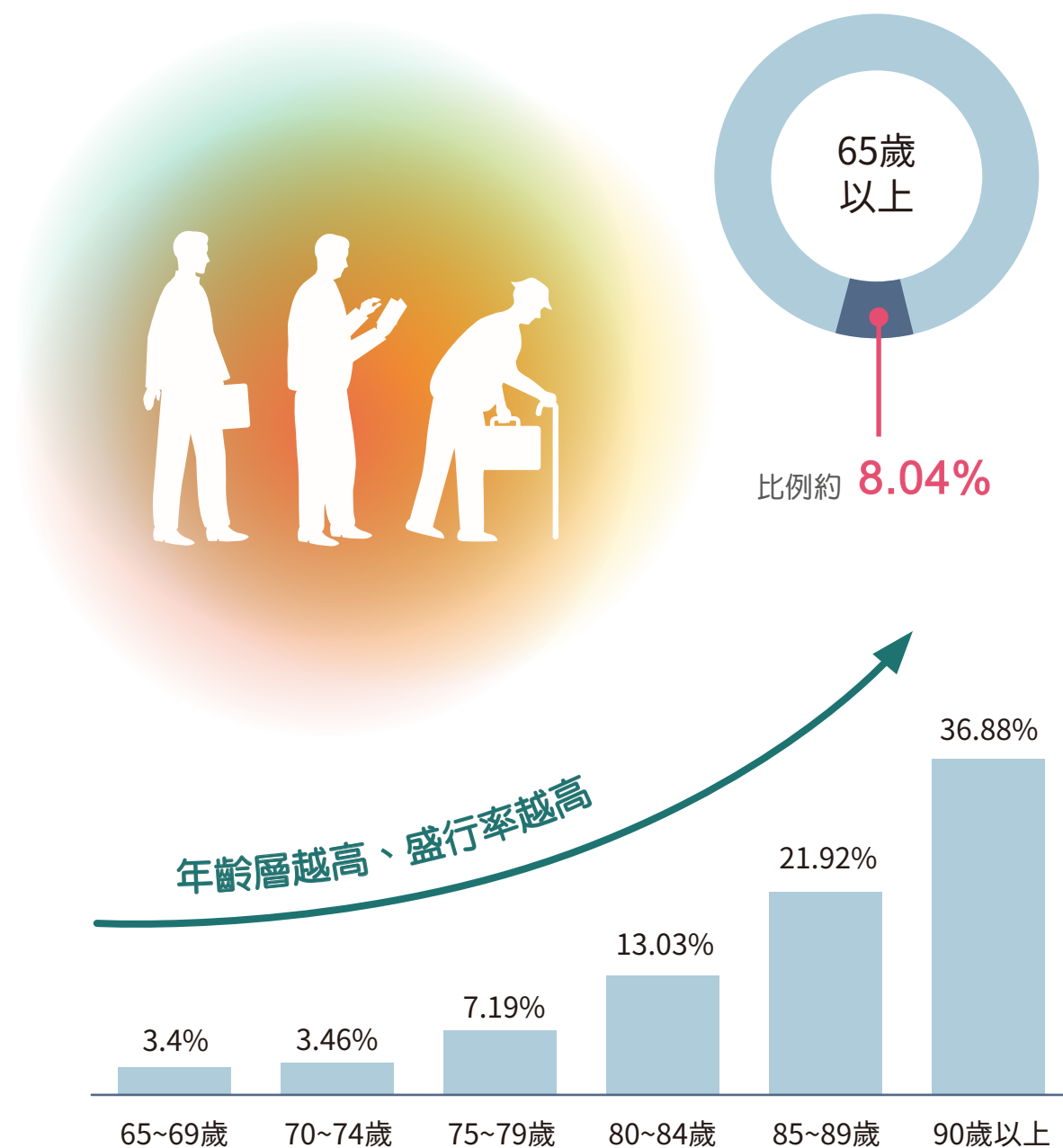


為什麼本世紀以來出現失智人口明顯增加，甚至是失智時鐘加速、年齡下降呢？這個大哉問，也是醫學界與科學家想要解開的謎題。找出源頭才能解決問題。目前已知除了基因以外，與環境汙染、噪音或耳機過度使用造成聽力障礙、生活壓力、快節奏生活模式、不良的飲食及生活習慣都有關聯性。當然還有一個主要原因，就是醫療科技進步，透過記憶力、認知障礙評估，血液與腦脊髓液的生物標記判定等醫療措施，過去難以判定的黑數得以及早發現。長庚醫療體系於 2008 年創先運用 AV-45 正子攝影顯影劑，為失智病患進行類澱粉蛋白沉澱的腦部影像，協助醫師診斷失智症，以早期介入，延緩失智惡化速度，也減少個案的家庭負擔及社會成本支出。



失智症好發於 65 歲的長輩，隨著每 5 歲的年齡增加，罹患風險與人口比例呈線性增長。預防勝於治療，早期介入對失智症高危險群的長輩更是重要。在芬蘭的社區，高危險群的長輩接受飲食指導、運動處方、認知訓練與醫療諮詢，已證實能夠有效降低失智症與認知退化。失智症是全球走向高齡化社會必需面對的問題，北歐國家已透過社區，發展出一套「優雅老化」並減少失智風險的模式。只有正視失智時鐘正在加速，列為重要公衛政策之一，才能讓高齡化的台灣社會，不被逐年增加的失智症人口拖垮國家的未來競爭力。

## 台灣 65 歲以上人口失智症盛行率



## 六．早期預防、早期治療

### 自我覺察

文獻與徐醫師的臨床觀察都顯示，失智者有時比家人朋友，更早感知到自身的變化狀況，反倒是家屬「缺乏病識感」（對失智症的認識不足），甚至會否定或忽略有自覺症狀的失智者對罹病症狀的陳述。因此，所有家人（包含失智者與其他家屬）都應當對失智症有正確的認識，才能及早對認知退步者進行診斷，早期介入、早期治療，若能在輕度認知障礙（MCI）階段就介入，就能發揮「預防勝於治療」功能。2023年新上市治療阿茲海默病的單株抗體，就是治療此階段的患者。使得早期診斷更有意義。

以下有 8 個面向可以自我覺察：



1. 日常生活規劃及問題解決出現困難。



2. 興趣突然改變，或突然降低對原本熱衷事物的興趣。



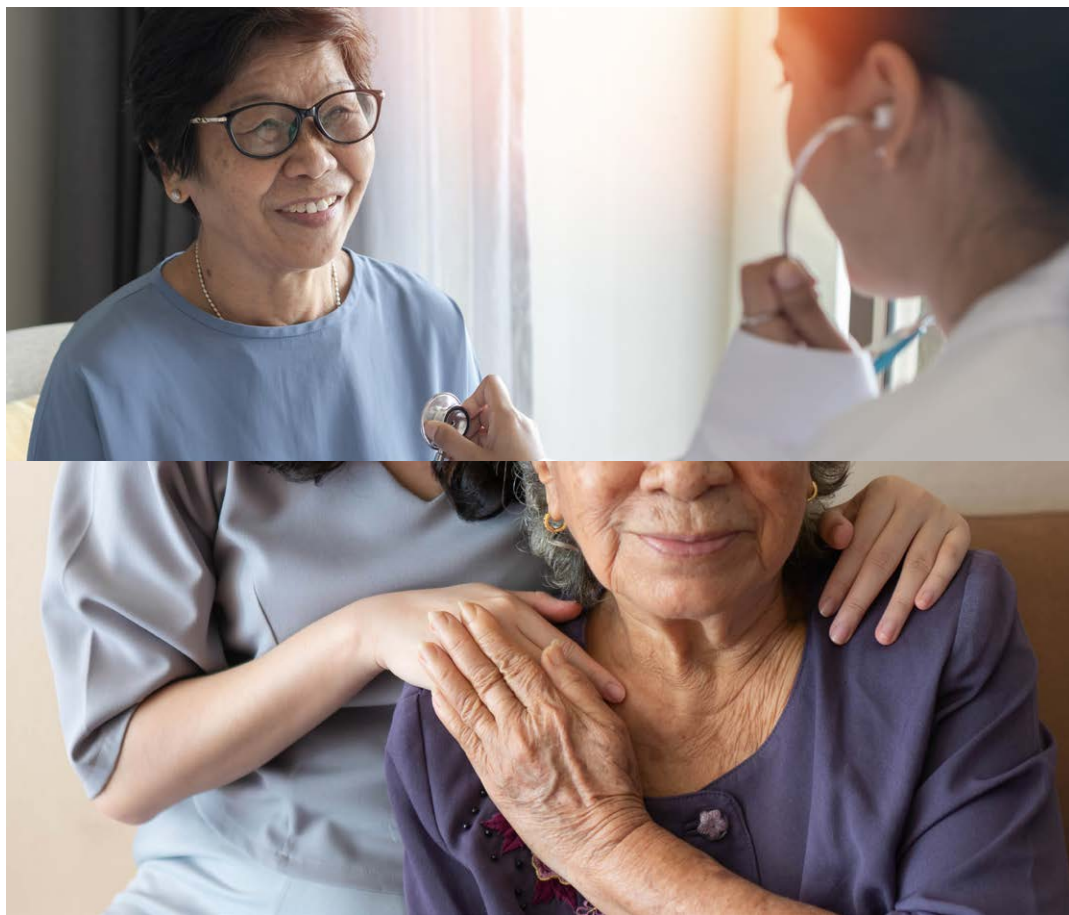
3. **重複陳述**：一再重複相同的問題、故事和陳述而不自覺，不斷發生但被提醒後卻否認到底。
4. **拙於工具操作**：相較於過去能順利使用的工具，卻突然動作不流暢或遲鈍。例如手機、電視遙控器、打電話，或操作洗衣機有困難等。
5. **忘記正確的年分或月分**：不斷重複詢問，或發生沒多久的事記錯時間順序。
6. **財務紊亂**：處理個人或家庭財務有困難。從家裡的帳單及水電費繳交，甚至到市場或超市買菜都出現金錢處理上的困難。
7. **經常失約**：無法記住重要的日子、約定好時間或聚會時間，經常出現無故失約且不合理的理由。
8. **思考遲滯**：持續有思考困難，無法規劃一餐飯的菜單、無法規劃旅遊計畫，安排日常活動有困難等。



當你發現部分符合上述情況，且變得暴躁易怒還有憂鬱傾向，不妨安排一次全面性檢查，及早發現及早治療。

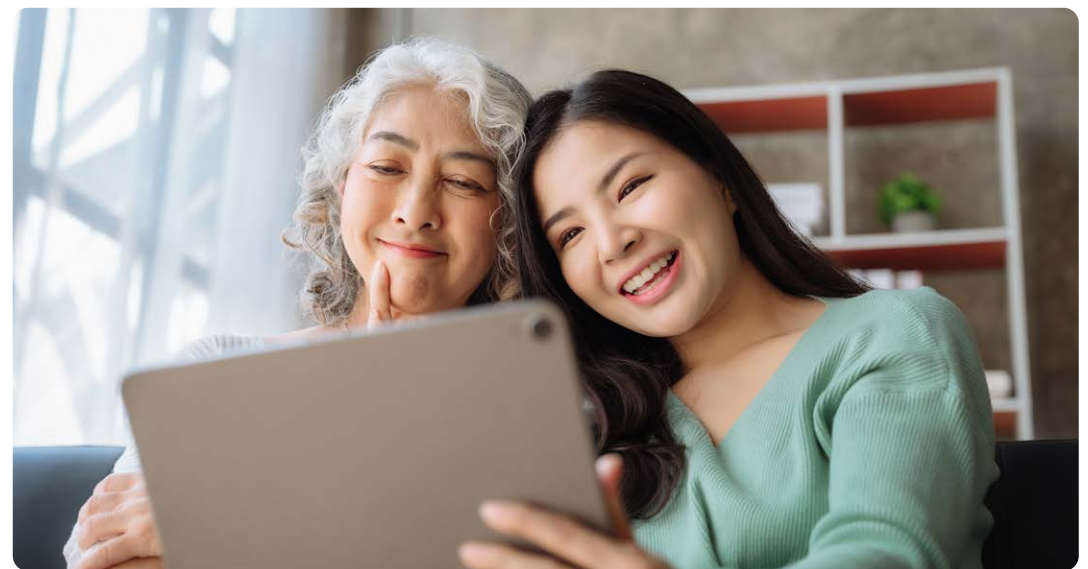
## 早期預防與早期治療

- 1. 及早了解：**提高對於失智症的正確認識，有助於早期診斷、減緩惡化。
- 2. 主動預防：**不良的生活習慣與失智症有正相關。與其惶惶終日，擔心日後失智風險，在中壯年時先盤點自己的生活型態是否健康，心智與生理健康要同步關照。如果你是失智的高危險群，更需要積極改變生活方式，包括飲食、睡眠、三高管理還有多動腦，社交活動也很重要。



## 扭轉失智時鐘

根據衛福部的資料，2015 年台灣失智症照護的醫療、非醫療及非正式照護成本總計 2,097 億台幣。如果已達需要被照顧階段，每個月至少要 3 到 5 萬元照護費用，以一般病程 8-10 年計算，保守估計總金額高達 600 萬，這些還不包含其它的醫療花費。在少子化的現代社會，不光是疾病本身，失智者照顧的心力與花費，有時會壓垮小家庭。民眾普遍希望政府政策能涵蓋「失智家庭照顧者的支持協助」、「大眾對失智症的認識及友善態度」、「失智症診斷、治療、照護」，但是超前部署更重要，扭轉失智時鐘，要從預防做起。



目前政府在長照制度部分，針對失智多半放在失能後的照護，除了長照計畫提供的喘息服務，社會上也有團體提供類似互助家庭 (family of wisdom) 與家庭照顧者支持服務網絡等服務，協助照顧者喘息，同時也提供心理支持與經驗分享：



### 希望

成功經驗分享。

### 利他性

在團體中分享自身經驗，助人同時提升自我價值感。

### 團體凝聚力

被接受與歸屬感。

### 肯定失智症照顧者的價值

透過團體成員互動，肯定照顧者對患者及家庭的價值與重要性，減低其對自我的否定或負面想法。

### 知識訊息分享

分享疾病認識，失智症治療與照護新知，照護建議。

### 情緒宣洩

照顧者透過共同或類似經驗分享，宣洩情緒並獲得正向引導。

### 與失智者相處的社交技巧

藉由分享，讓照顧者學習友善與失智者互動的技巧。



從年輕開始，養成良好的生活型態、學會減壓的心理調適、規律運動、護腦護心的飲食，還有遠離失智風險因子。一同打造友善環境與支持系統，建構一個將失智者與照顧者牢牢接住的安全防護網，讓他們不被經濟壓力、社會觀感與自我否定擊垮。當社會氛圍學會與失智症共存、共好，我們就有機會減緩失智時鐘的速度。

