

加入失智友善天使 關照社區失智朋友們



台灣失智症協會
湯麗玉秘書長

失智症是老化正常現象?

許多民眾誤以為失智是正常老化的現象，甚至部份專業人員也有此迷思。在台灣，65歲以下的「非老人」約有1萬2千多人，甚至40多歲就開始失智；而許多8旬以上長者並無失智症狀，因此，失智並非正常老化的現象。

失智症是一種「疾病現象」，年紀愈大機會愈多，但年輕人也有機會罹患失智症。失智症是一種慢性疾病，與高血壓、糖尿病一樣，需要及早就醫治療。但由於很多人以為人老了，失智很正常，因而忽略了及早就醫、錯過黃金治療時機。

失智與健忘的不同

健忘是忘記某些事情，但經提醒或過一些時間，自己會想起來，或是忘記事件中的某些情節。失智者的遺忘，大多經提醒也想不起來，或是忘記整個事件。例如幫長者慶生，一般健忘可能忘記慶生過程吃了什麼東西，但仍記得有慶生活動；而失智者的遺忘，可能連有慶生活動這件事都忘記了。

一般健忘不至於影響生活或工作，但失智者的遺忘會影響生活及工作，例如吃過藥卻忘記，再吃一次，這是很危險的。

失智不是故意 是大腦病變引起的

許多民眾對失智者的遺忘或混亂感到生氣，甚至覺得失智者是故意的，而與失智者產生衝突。其實這是對失智者的最大誤會，失智者經醫療檢查，可發現大腦異常病變。研究中發現失智者的腦神經細胞出現神經纖維糾結或老年斑，而導致細胞被破壞，因此出現失智症狀。所以大家要體諒失智者，因為這些症狀不是他自己能控制的。

不同失智症 症狀有些不同

失智症有很多類型，最常見的是退化性失智症，其中又以阿茲海默症佔最多，其次是血管型失智症。阿茲海默症是一般人談最多的失智症，一開始時出現近程記憶障礙，也就是「隨講隨忘記」，但是額顳葉型失智症就不一樣，一開始出現的症狀是語言困難或行為問題，如家人覺得很難溝通，或在外容易與人發生衝突等。血管型失智症常發生在中風後，伴隨反應遲緩、步態不穩等症狀。

失智症病程會從極輕度失智慢慢變成輕度、中度，最後到重度失智。不同階段的症狀不太一樣，極輕度和輕度失智時症狀較輕微，常常被誤認為是一般老化而延誤就醫；中度失智時，對生活的處理能力將明顯下降，也往往伴隨精神行為症狀；到了重度失智時，通常也伴隨失能、需要依賴他人照顧，整體病程平均約8-10年。

失智症跟我有什麼關係?

失智症人口正快速成長。根據世界衛生組織估計，全世界每3秒鐘就增加1名失智症患者。目前，台灣估計超過27萬失智人口，預估未來平均一年將增加1萬人；2060年更可能突破85萬人，即全台每百人約有5人罹患失智症。有專家形容失智症像貓一樣，何時悄悄來到身邊，我們很難覺察。全台近20萬失智者是極輕度及輕度失智者，此階段的失智者活動力很好，很容易在外表看起來正常的狀況下，發生走失、被詐騙、財務損失、法律糾紛、交通事故等等意外。這些將嚴重影響失智者家庭，也會帶來全面性的社會衝擊。失智人口將快速增加，照顧的人力卻逐年減少，而且超過9成失智者住在社區中，我們非常需要一個失智友善的社區，大家必須一起來相互關照社區中的失智者，如此才能降低失智海嘯所帶來的衝擊。

歡迎民眾成為「失智友善天使」！如果發現社區中疑似失智者，請鼓勵家人帶去神經內科或精神科就醫。平時鼓勵失智者多多參加社區的活動，陪伴失智者一起運動散步，增加失智者社會互動、積極參與活動，將可大幅延緩退化，這是對失智者及家人最大的幫助。如果遇到有人歧視、排斥或責備失智者時，請主動加以勸導，幫助社區居民們能夠正確理解、適時協助失智者，並主動邀請失智者參與各項活動，讓失智者安全快樂地住在社區。

戒菸動機徵文第一名

~為了愛，我戒菸~

李成發先生

臺南市政府衛生局

107年度戒菸動機徵文得獎作品

我今年56歲，從11歲開始抽菸，菸齡40年能戒菸成功，動機是為了愛家人、愛自己，怕身上殘留的菸味，讓孩子夜咳不止，深怕自己身體越來越不好，老是久咳、多痰，因肺炎住院而拖累家人，所以決心戒菸。

菸是會成癮的物質，突然面臨沒菸可抽的我，戒斷症狀所產生的不舒服，帶給我許多未知而恐懼的想像空間，所以，戒菸前的準備很重要。像我有失眠問題，就要優先處理睡眠問題，以免一失眠就無法抵抗誘惑爬起來抽菸，讓戒菸功虧一簣。周遭環境裡的菸品跟打火機，不管是辦公室、家裡、交通工具、身上，都要清空，以免一時不注意、回過神來，手上已經點一根菸在吸。善用戒菸藥物，降低戒菸時的不適症狀，減少戒菸失敗的恐懼感。

想抽菸時，我會腹式深呼吸一分鐘，咀嚼口香糖、嗑瓜子、小黃瓜、喝開水或果汁，使用尼古丁貼片的戒菸藥品，刷牙並提醒自己戒菸後擁有好口氣。戒菸是充滿孤獨、未知、非常不舒服的過程，在戒菸時，女兒不僅關心我的身體健康，還主動幫忙報名參加戒菸比賽，這都是支持我不再碰菸的最大動力。當女兒對我說：「爸爸你現在身上香香的，戒菸一定很難過吼，謝謝您！」聽到這句話，非常感動，讓我有力量繼續支撐下去，這種正向回饋對我來說是很大的肯定與鼓勵。我也利用戒菸專線、戒菸門診、戒菸諮詢提供的資訊，幫忙度過難關，達到難忍能忍的境界。

戒菸成功與否的關鍵在於動機，沒有動機的戒菸永遠不會成功。我最後能戒菸成功，關鍵就是告訴自己：「這一輩子從來沒有做過一件有毅力的事。」我請親友不要在我面前吸菸，委婉拒絕別人給我的菸，感到一陣強烈的菸癮時，透過和親友聊天，轉移我的注意力，多和樂於見到我為健康戒菸的人相處。並利用自己的意志力堅持下去，終於成功。

我認為，要不要戒菸全掌握在自己手裡，離開有菸的環境，至今已經一年。戒菸後不但家裡少了菸味，我的精神、體力也變好了，一個月還能省下3000元的生活費。我的嗅覺變得更靈敏，甚至能夠聞到年輕時空氣清新的味道，這都是我戒菸後的意外收穫。



講 座	時 間	地 點	講 師
植牙好 還是假牙好	108. 01. 20(星期日) 10:00-12:00	臺南文化中心 B1國際會議廳	晶英美學牙醫診所 黃國精 醫師



營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 陳怡靜營養師

百香果蝦仁盅 (1人份)

營養分析

材料

熱 量	135.8大卡
蛋白質	6.7公克
脂 肪	7.4公克
碳水化合物	13.1公克
膳食纖維	4.2公克

百香果	一顆(85公克)
蝦 仁	兩尾(10公克)
馬鈴薯	30公克
綠花椰	15公克
高麗菜	12公克
石榴果肉	12公克
乳酪絲	10公克
無調味核桃	6公克



作 法

- 1.蝦仁剖背挑腸泥洗淨，高麗菜、馬鈴薯、綠花椰洗淨備用。
- 2.百香果剖半，果肉另外放置；百香果外殼洗淨，可當盛裝容器使用。
- 3.馬鈴薯蒸熟後去皮切丁。
- 4.高麗菜切絲；綠花椰、蝦仁放入滾水川燙後，瀝乾備用。
- 5.將蒸熟之馬鈴薯鋪入百香果外殼內，並於上層加入少許百香果肉。
- 6.鋪上高麗菜絲，再加入少許之百香果肉，並於一旁放上綠花椰。
- 7.上面依序擺上無調味核桃、乳酪絲、石榴、蝦仁。
- 8.最後淋上剩餘之百香果肉即完成。

健康特色

百香果蝦仁盅裡面有全穀雜糧類的馬鈴薯、蔬菜類的綠花椰與高麗菜、豆魚蛋肉類的蝦仁、乳品類的乳酪絲、水果類的百香果與石榴、油脂與堅果種子類的核桃。雖然只有小小一盅，卻囊括了均衡之六大類食物。

蝦仁是低脂的蛋白質來源，且含有天然的抗氧化劑－蝦青素，味道清淡爽口，易於消化，老幼皆宜。百香果含有豐富的維生素A、維生素C、類胡蘿蔔素、植化素和膳食纖維等營養素。

膳食纖維能促進腸胃蠕動、增加飽足感；維生素A有助於維持在暗處之視覺，增進皮膚與黏膜的健康，維生素C可促進膠原蛋白的形成。石榴多汁、甘甜、含石榴多酚、花青素、維生素C、鎂等營養素，有水果中紅寶石之稱，更有「抗氧化女王」的封號，其中鎂有助於心臟、肌肉及神經的正常功能，並有助於身體正常代謝，對身體非常有益，裡面的石榴籽所含的營養也很豐富，所以食用時石榴籽最好能和果肉一起吃掉。

108年1月份『行動醫院、全民健檢』時程表

鄉鎮 區別	日期	星期	地 點	地 址	掛號 開始	掛號 結束	看報 告日
下營	20	日	下營國小活動中心	仁里里72號	07:00	09:30	1/26
北門	20	日	蚵寮國小	鯤江里791號	07:00	09:30	1/27
學甲	20	日	東陽國小	慈福里華宗路260號	07:00	09:30	1/27
麻豆	20	日	曾文農工	南勢里1號	07:00	10:00	1/27
後壁	26	六	安溪國小	長安里5號	07:00	09:30	2/01

108年1月份『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
8	二	東 區	17	四	東 區	23	三	安南區
9	三	安平區	18	五	佳里區	24	四	北 區
10	四	東 區	20	日	學甲區	29	二	東 區
15	二	東 區	22	二	東 區	30	三	歸仁區
15	二	北 區	23	三	安平區	31	四	新營區
16	三	南 區						

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。除表訂場次外，於社區不定期提供婦女乳房X光攝影檢查，詳情請洽轄區衛生所！

健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★ 戒菸省錢賺健康－免費戒菸專線0800-636363
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 拒霾害，護健康-戶外活動時可依空氣品質指標(AQI)配戴外科用口罩做好自我防護
- ★ 維持健康腰圍，遠離代謝症候群－男性腰圍小於90公分、女性腰圍小於80公分
- ★ 身體質量指數(BMI)=體重(公斤)/身高(公尺)÷身高(公尺)，18歲以上成人健康體位(18.5≤BMI<24)，<18.5為過輕，需多運動均衡飲食，以維持健康
- ★ 我的餐盤－聰明吃營養跟著來～每天早晚1杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、每餐豆魚蛋肉一掌心、每餐堅果種子1茶匙
- ★ 請善用兒童預防保健服務，未滿7歲以下兒童可免費7次在衛生所或健保合約醫療院所作專屬兒童的健康檢查

