

## 第 4 期專題任務-認識失智症

〈初階題〉

閱讀以下文章，回答問題：

謙謙是一個活潑的小學生，他每天放學回家最喜歡做的事情，就是和阿公聊天。阿公常常會告訴謙謙很多以前的故事，例如以前沒有手機、沒有電腦，小朋友放學後都在外面玩捉迷藏、踢毽子或是抓蟋蟀。謙謙每次聽到這些故事，都覺得非常有趣。

有一天，謙謙放學回家，看見阿公在客廳走來走去，好像在找什麼東西。謙謙好奇地問：「阿公，你在找什麼？」阿公皺著眉頭說：「我在找我的眼鏡，可是我剛剛明明放在桌上，現在卻找不到了。」謙謙幫忙找了一下，結果發現眼鏡其實就在阿公的頭上。謙謙忍不住笑了起來，阿公也笑著說：「哎呀，我怎麼會忘記呢！」

一開始大家都覺得只是小事情，可是過了一段時間，謙謙發現阿公好像越來越常忘記事情。有時候阿公會忘記今天是星期幾，也會忘記剛剛吃過飯了沒有。有一天，阿公甚至在家附近散步時迷路了，幸好有好心的鄰居幫忙把阿公送回家。

後來，爸爸和媽媽帶阿公去醫院檢查。醫生告訴大家，阿公得了一種叫做「失智症」的疾病。謙謙聽了很疑惑，他問醫生：「失智症是什麼？為什麼阿公會一直忘記事情？」醫生溫柔地回答：「失智症是一種大腦生病的情況，會讓人的記憶力和思考能力慢慢變差，所以有時候會忘記事情，也可能會迷路。」從那天開始，謙謙更常陪阿公聊天、散步，還會一起做簡單的運動，希望阿公每天都能開心。

### 什麼是失智症？

失智症是一種影響大腦的疾病。很多人會以為人年紀大了，本來就會變得記憶不好，但其實失智症和普通的老化是不一樣的。失智症並不是單一的疾病，而是一種大腦功能慢慢退化的情況。當大腦功能變差時，人就可能出現很多不同的問題，例如：記憶力變差、忘記事情的經過、說話變得不順暢、找不到回家的路或判斷事情變困難。有些失智症患者甚至會忘記家人的名字，或是忘記自己剛剛做過什麼事情。

### 失智症和正常老化的不同

人隨著年齡增加，偶爾忘記事情其實是很正常的。例如有時候我們可能會忘記鑰匙放在哪裡，或是一時想不起某個名字，但過一會兒就會想起來。可是

失智症的情況會比較嚴重，而且次數會慢慢變多。例如：正常老化的人可能只是忘記東西放在哪裡，但最後還是能找到。失智症的人可能會完全忘記自己把東西放在哪裡，甚至忘記自己剛剛找過。

老化與失智症的比較		
項目	正常老化	失智症
忘記事情	偶爾忘記	經常忘記
想起來的能力	想一想會想起來	很難想起來
對生活影響	影響不大	可能影響生活

### 失智症會出現哪些情況？

失智症的人在生活中可能會出現許多變化。除了有些人會常常忘記事情，例如忘記今天是幾月幾日，或是忘記剛剛發生的事情。有些人則可能在熟悉的地方迷路，例如在家附近散步卻找不到回家的路。另外，有些失智症患者的個性也可能會改變。原本很溫和的人，可能變得比較容易生氣；原本很外向的人，可能變得比較沉默。這些改變其實不是故意的，而是因為大腦生病了。

### 該怎麼關心及照顧失智症患者

當家人或長輩得到失智症時，他們可能會因為忘記事情而感到困惑或不安，因此家人的關心與陪伴非常重要。首先，我們應該保持耐心，當患者忘記事情或重複問問題時，不要生氣，可以溫和地提醒他們。第二，可以多陪伴與聊天，例如一起散步、看電視或做簡單的活動，讓患者感到安心與快樂。第三，要提供安全的生活環境，例如把危險物品收好，避免患者在外面迷路或受傷。第四，也可以幫助他們保持規律的生活，像是固定時間吃飯、睡覺與活動。最重要的是用關心與理解對待失智症患者，讓他們知道自己仍然被家人重視與愛護，這樣可以讓他們的生活更加安心與溫暖。

### ◎資料參考來源：

1. 臺灣失智症協會 <http://www.tada2002.org.tw/about/isntdementia>

2. 臺北市政府失智症服務網

[https://dementia.gov.taipei/Content\\_List.aspx?n=CA2062CDA1091B5F](https://dementia.gov.taipei/Content_List.aspx?n=CA2062CDA1091B5F)

1. 謙謙的阿公常常忘記事情，醫生說他得了什麼病？

- A 感冒
- B 失智症
- C 近視
- D 發燒

2. 失智症主要會影響人體哪個部分？

- A 手
- B 腳
- C 大腦
- D 牙齒

3. 下列哪一種情況比較像失智症？(複選題)

- A 常忘記名字
- B 常忘記事情
- C 喜歡吃甜食
- D 常常不小心睡著

4. 以下描述何者正確？(複選題)

- A 失智症只是正常老化，不用在意。
- B 失智症可能會讓原本的個性改變。
- C 我們應該多陪伴有失智症的長輩。
- D 人只要老了就會得到失智症。

5. 根據文章，如果你是謙謙，可以怎麼幫助得到失智症的阿公呢？

答：\_\_\_\_\_

## 〈進階題〉

閱讀以下文章，回答問題：

### 失智症的原因與影響

失智症是一種影響大腦功能的疾病，主要原因是大腦神經細胞逐漸受損或死亡，導致記憶力、思考能力和判斷能力慢慢下降。常見的原因包括大腦退化性疾病，例如阿茲海默症；腦血管問題，例如中風造成的血管性失智症；以及其他因素，例如頭部外傷、營養不足或某些疾病等。此外，年齡增加、高血壓、糖尿病、抽菸或缺乏運動，也可能提高罹患失智症的風險。

失智症對患者的生活會產生很大的影響。患者可能會常常忘記事情、找不到東西，甚至在熟悉的地方迷路。隨著病情進展，他們可能無法完成日常生活的事情，例如做飯、管理金錢或自己搭車回家。嚴重時甚至可能不認得家人，需要他人長期照顧。因此，失智症不僅影響患者本身，也會增加家人的照顧壓力。

### 臺灣失智症的情況

臺灣隨著醫療進步與生活條件改善，人們的壽命越來越長，老年人口也逐漸增加，因此失智症的人數也在慢慢上升。根據研究調查，臺灣 65 歲以上長者大約有 8% 可能罹患失智症，也就是說每 100 位長者中，大約有 8 位可能有失智症。研究也發現，年齡越高，罹患失智症的機率就越高。例如，65 歲到 69 歲的長者失智症比例較低，但到了 80 歲以上，比例就明顯增加。這表示失智症和年齡有很大的關係。隨著臺灣逐漸進入高齡社會，未來失智症患者的人數可能還會持續增加。因此，了解失智症、及早預防，並且多關心家中的長輩，是非常重要的事情。



## 失智症的主要類型

失智症其實不是只有一種疾病，而是由不同原因造成的大腦功能退化。其中最常見的類型是阿茲海默症，大約佔所有失智症的一半以上。阿茲海默症的患者通常會先出現記憶力變差的情況，例如常常忘記剛發生的事情、重複問同樣的問題，或是找不到東西放在哪裡。第二種常見的是血管性失智症，通常與中風或腦部血管阻塞有關，當腦部血液循環不良時，大腦細胞就可能受到傷害，進而影響思考與記憶能力。第三種是路易氏體失智症，這類患者除了記憶力變差之外，有時還可能看到不存在的東西，或是出現動作變慢、身體僵硬等情況。了解不同的失智症類型，可以幫助醫生更早發現問題，也能讓家人更了解患者的狀況，給予適當的照顧與關心。

失智症類型	
類型	特點
阿茲海默症	最常見的失智症，記憶力退化明顯
血管性失智症	常與中風或血管疾病有關
路易氏體失智症	可能出現幻覺或動作困難

## 失智症的發展過程

失智症通常不是突然發生的，而是會慢慢發展，常可分為初期、中期和晚期三個階段。在初期時，患者的症狀比較輕微，很多人甚至沒有注意到，可能只是偶爾忘記事情，例如忘記約好的事情、常常找不到東西，或是說話時一時想不起某些詞語。因為情況不明顯，很多人會以為只是年紀變大而已。到了中期，症狀會變得比較明顯，患者可能會重複問同樣的問題，也可能在熟悉的地方迷路，甚至需要家人幫忙處理生活上的事情，例如購物或管理金錢。到了晚期，患者的記憶和生活能力會大幅下降，可能不認得家人，也無法自己吃飯、穿衣或照顧自己，需要他人長時間的照顧。了解失智症的發展過程，可以幫助家人更早發現問題，並及早提供適當的幫助與照顧。

失智症的發展過程(舉例)	
初期	忘記約會
	常找不到東西
	說話變得比較不流暢
中期	重複問同樣的問題
	在熟悉的地方迷路
	需要家人幫忙處理生活事情
晚期	不認得家人
	無法自己吃飯
	無法自己外出

## 如何保護大腦及預防失智症？

保護大腦健康及預防失智症，可以從日常生活中的好習慣開始做起。首先是規律運動，例如散步、慢跑、騎腳踏車或做伸展運動。運動可以促進血液循環，讓大腦獲得更多氧氣，有助於維持大腦健康。第二是多動腦學習，像是閱讀書籍、寫作業、玩拼圖、學習新的技能或語言，都能讓大腦保持活躍。第三是健康飲食，平時多吃蔬菜、水果、魚類和全穀類食物，少吃太油或太甜的食物，能幫助身體與大腦維持良好狀態。此外，保持良好的生活習慣及人際關係也很重要，例如充足的睡眠、少熬夜，以及多與家人朋友聊天互動、參加活動或幫助別人。透過這些健康的生活方式，可以幫助我們保護大腦，降低罹患失智症的風險。

### ◎資料參考來源：

1. 臺灣失智症協會 <http://www.tada2002.org.tw/about/isntdementia>

2. 臺北市政府失智症服務網

[https://dementia.gov.taipei/Content\\_List.aspx?n=CA2062CDA1091B5F](https://dementia.gov.taipei/Content_List.aspx?n=CA2062CDA1091B5F)

1. 臺灣 65 歲以上長者大約多少比例有失智症？
  - A 2%
  - B 8%
  - C 20%
  - D 50%
  
2. 依據以上的表格，如果一位長輩除了忘記事情，還會『看到不存在的小貓』或『走路變得僵硬』，他可能患有哪一種類的失智症？
  - A 阿茲海默症
  - B 血管性失智症
  - C 路易氏體失智症
  - D 威爾森氏症
  
3. 下列哪些習慣有助於預防失智症？(複選)
  - A 健康飲食
  - B 熬夜
  - C 規律運動
  - D 多滑手機
  
4. 依據失智症的發展過程表格，失智症晚期可能出現什麼情況？(複選)
  - A 不認得家人
  - B 喉嚨痛
  - C 聽力下降
  - D 無法自己外出
  
5. 依據衛生福利部的臺灣失智人口推估表，2026 年臺灣失智總人口數大約為多少萬人？
  - A 59.5 萬。
  - B 49.2 萬。
  - C 39.6 萬。
  - D 69.2 萬。

6. 以下描述何者錯誤？(複選題)

- A 年齡愈高，失智症的機率通常愈高。
- B 失智症只會影響記憶，不會影響生活。
- C 多運動與多動腦有助於保護大腦。
- D 多吃甜食可以預防失智症。

7. 依據文章，請寫出兩種可以幫助家中長輩預防失智症的方法。

答：\_\_\_\_\_