

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 聯合報 日期 96.9.17 版面 C二版

## 輕食、運動、哈啦 防失智憶起來

【記者喻文玟／台中報導】電影「明日的記憶」討論阿茲海默症失去記憶的痛苦，你害怕也成爲主角嗎？中華民國失智者照顧協會昨天舉辦「GOGO！憶起來」活動，失智症照護協會理事黃孝鏘說，防止失智症有個口訣「輕食、運動、哈啦」，注意飲食、多運動、多交朋友。

「GOGO！憶起來」活動由中華民國失智者照顧協會主辦，

中部地區不少病友、病友家屬都到現場醫療諮詢，彰化榮民之家有20多名病友到場，台中醫院、林新醫院醫生提供諮詢。

一名張媽媽照顧罹患失智症的婆婆近5、6年，她說，剛開始婆婆只是記憶力衰退，把「今天」記成「昨天」，常常在「今天」提醒媳婦幾點要去接孩子，或是「今天」要吃什麼菜？張媽媽說，婆婆把日期搞錯起初都不以爲

意，認爲這是老年人的「通病」，沒想到病越來越嚴重，會忘記自己在哪裡，有回串門子回家迷路，才帶婆婆到醫院接受治療，醫生說婆婆已罹患中度失智症。

失智症照護協會理事黃孝鏘曾是台中醫院院長，在台中榮總研究老人醫學20多年，他指出，一般失智症早期不易發現，初期是記憶力衰退，嚴重到精神錯亂時就醫，多已罹患中度失智症。

黃孝鏘指出，早期發現可以透過藥物控制，中期、晚期除了藥物治療，還要搭配食療、運動。一般民衆都以爲阿茲海默症是失智症，黃孝鏘表示，罹患阿茲海默症引發癡呆的比率約25%至30%。黃孝鏘說，心臟病、腦中風，糖尿病患者都是罹患失智症的高危險群，這類患者屬於「血管性失智症」，腦部細胞漸漸退化造成。