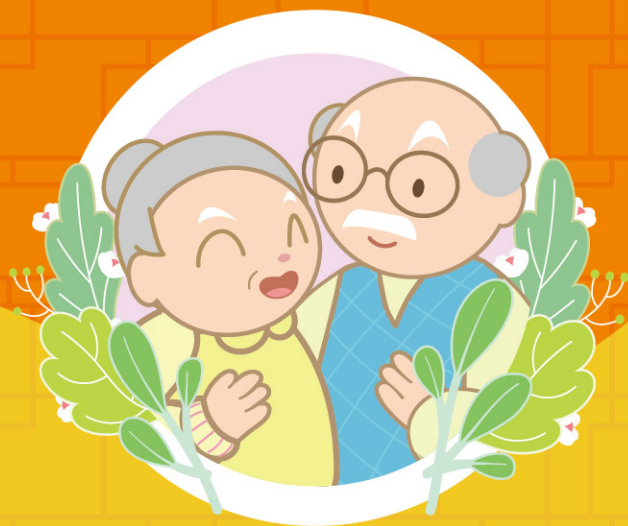


降低失智症風險



出版機構

贊助機構



澳門鏡湖護理學院
KIANG WU NURSING COLLEGE OF MACAU



ISBN 978-99981-881-6-7



降低失智症風險

出版顧問：梁淑敏、李衛燕

主編：吳建煒

編輯委員：莊耀禎、周嘉琪、謝淑玲

出版機構：澳門鏡湖護理學院

降低失智症風險

目錄

序	04
失智症概述	05
認識失智症的風險因子	06
降低失智症風險的措施	08
健身健腦	09
均衡飲食	13
戒煙限酒	15
保護視聽	17
社交互動	24
管理慢病	26
社區資源	29
參考文獻	32
顧問和作者簡介	33

序

失智症，是一組慢性進行性腦退化疾病的統稱。國際失智症協會研究報告顯示：目前全球約有5500萬名失智症人士，並且每3秒就會新增1例。失智症不僅影響患者自身健康，也對其家人、照顧者和整個社會帶來沉重負擔，被世界衛生組織列為全球公共衛生的優先議題。

澳門地區同樣面對人口持續老化、失智症不斷增加的情況。澳門統計資料顯示，2025年澳門地區65歲及以上人口約為10.52萬，占總人口15.3%。而據本地學者推算，本澳目前約有失智症人士六千餘人，每年並將新增一千餘¹。儘管高齡是失智症的重要風險因子，但這並不表示年紀大就一定得失智症。越來越多的證據表明，不良的生活方式，如：缺乏運動、不均衡飲食等亦是發生失智症的風險因子，通過改善生活方式可以降低失智症風險。而本學院的一項研究顯示：澳門市民對這些失智症風險因子認知不足。失智症預防，儼然已成為澳門社會一個極待關注的議題。

在美高梅的大力支持下，以學院吳建煒助理教授，也是澳門失智症協會副理事長為主編的教研團隊，於2022年出版了《降低失智症風險因子》宣傳小冊子，該小冊子受市民大眾歡迎，已全數派送完畢。為回應社會的需求，在再度得到美高梅的支持下，原出版團隊決定對該小冊子進行修訂再出版。衷心感謝社會工作局、衛生局及社會各界對再版工作的大力支持。期望通過這本小冊子的再版，讓更多市民提升對失智症風險因子的認識，及早踐行預防措施，降低患上失智症的風險。

澳門鏡湖護理學院院長
尹一橋

失智症概述

失智症（Dementia），其它地方也稱癡呆症、認知障礙症、腦退化症、認知症等，是一種慢性進行性綜合症，主要病徵是記憶、判斷、思考等認知功能的惡化超出正常年齡所預期的程度，常常伴有情緒、行為等問題。失智症有多種類型，其中，阿茲海默症和中風引起的血管型失智症最為常見，約佔本澳病例的九成²。

失智症的症狀表現會因人而異，較常見的表現是由執行功能減弱及近期記憶力減退開始，從而影響到工作和生活。國際失智症協會羅列了失智症的十大警訊³，若家人或朋友出現以下表現時需重視。

01 記憶力減退

02 解決問題能力下降

03 無法勝任原來熟悉的事務

04 對時間、地點感到混亂

05 視覺空間理解困難

言語表達或理解出現困難

將物件放在不恰當的地方

判斷力變差

缺乏動力

情緒和個性的改變

06

07

08

09

10



認識失智症的風險因子

儘管失智症的病因還不是完全清楚，不過最新醫學研究顯示有一些不良生活方式／行為可能提高失智症的發病機會，這些不良生活方式／行為稱為風險因子。目前，證據比較充分的可改變的失智症風險因子有14項，這14項風險因子貫穿在人們的生命早年、中年和晚年三個階段；其中，早年受教育程度較低、中年聽力下降和高膽固醇，以及晚年缺乏社交，是與失智症關聯程度最大的幾項風險因子。只要人們可以避免這14項風險因子，總體來說可以降低大約45%的失智症發病風險⁴。



活到老
學到老

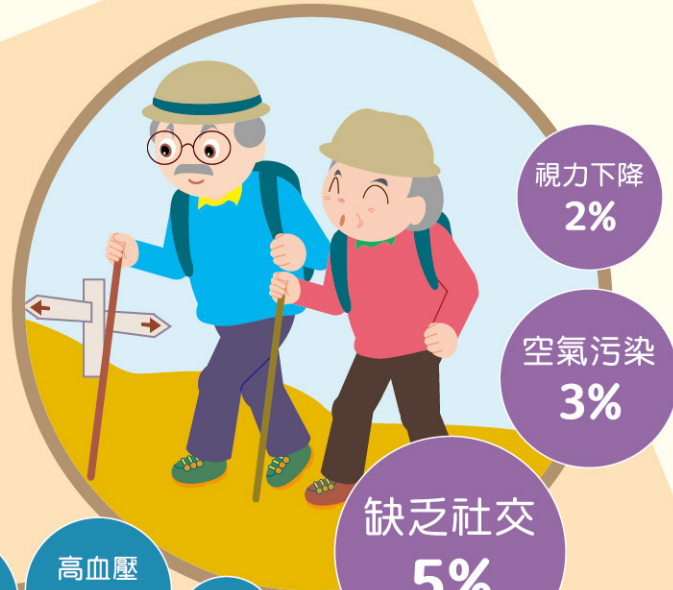
早年

< 45歲

教育程度低
5%

晚年

> 65歲



視力下降
2%

空氣污染
3%

缺乏社交
5%

高血壓
2%

肥胖
1%

過量飲酒
1%

吸煙
2%

糖尿病
2%

運動不足
2%

抑鬱症
3%

腦外傷
3%

低密度脂蛋白
膽固醇高
7%

聽力下降
7%

45歲—65歲

中年

唔好飲咁多，
紅酒少少就夠喇。

降低失智症風險的措施



失智症作為世紀難題，至今沒有治癒的方法。早前世界衛生組織召集全球的專家制定了如何降低認知能力退化及失智症風險的指南，主要是涉及一些健康生活方式、健康管理及干預措施的建議⁵。為了便於市民理解，本書將其整理成健身健腦、均衡飲食、戒煙限酒、保護視聽（視力和聽力）、社交互動和管理慢病等六個方面。只要大家趁早開始並長期堅持，有意識地去改善生活方式，對已經存在的健康問題進行科學管理，就很大可能降低失智症的發病風險。

因為體能活動具有增加大腦血流量、促進心血管健康、改善睡眠質量和預防抑鬱症等好處，許多研究都指出「運動」是最能有效幫助推遲認知能力退化的方法。

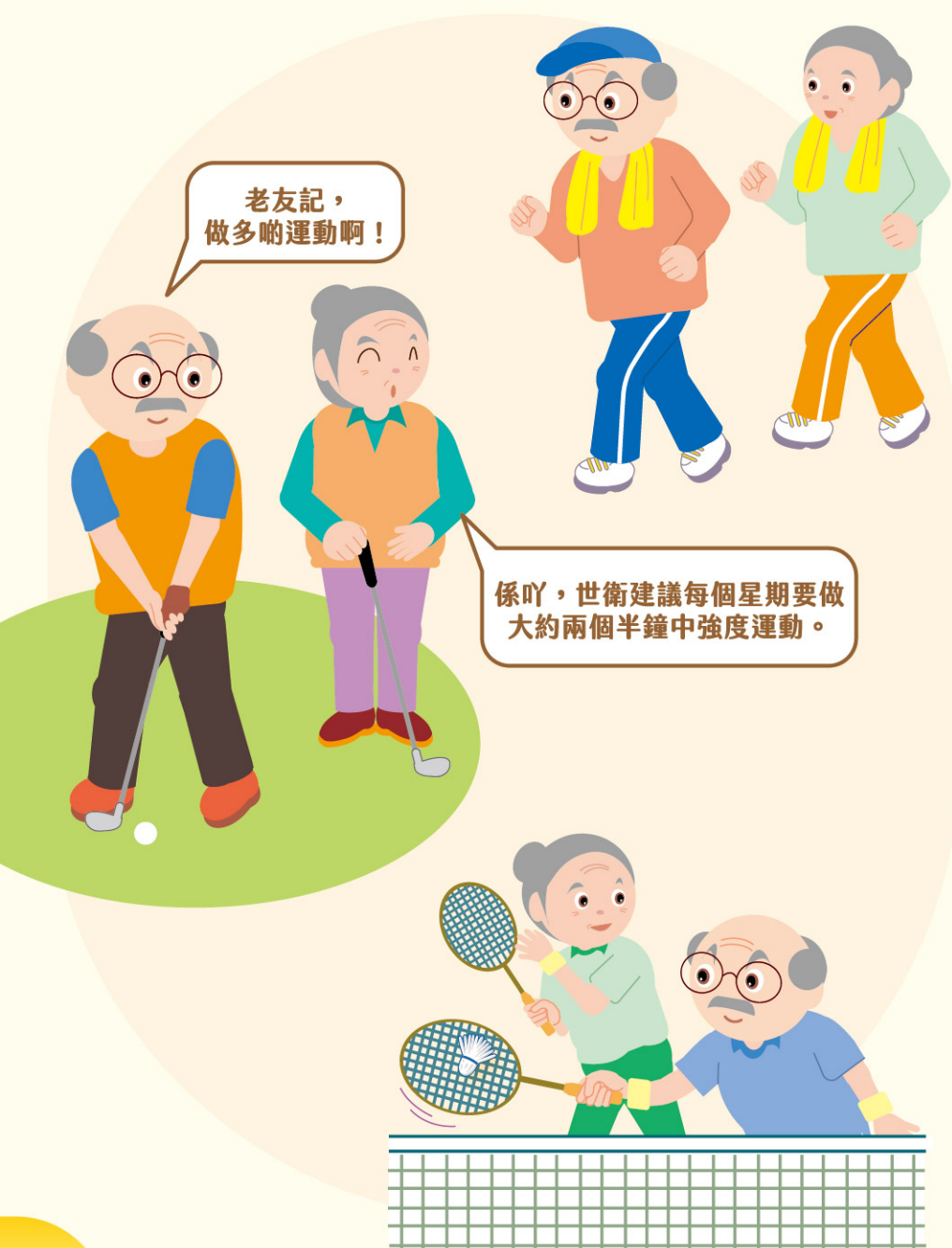
健身健腦

運動建議



1 運動形式多樣，喜歡並且適合自己即可。比較適合老年人的運動有：室內游泳、健身單車、體操、健走、慢跑、甩手操、氣功、太極拳、瑜珈、高爾夫、槌球、羽毛球等。另外，步行、家務勞動、休閒活動等日常活動也可以。

2 運動量：世界衛生組織建議老年人每週應完成至少150分鐘中強度（活動時呼吸比平時加快，但還可以自然說話）有氧身體活動，或至少75分鐘高強度（活動時呼吸明顯加快，感到氣喘）有氧身體活動，或這兩種活動相當量的組合。可以在一週內分開多次進行，但每次活動至少持續10分鐘。



我每日買𩺰
都計好嘅數㗎



透過教育、恆常腦力訓練和工作經驗累積可增加大腦的「認知儲備」，當記憶出現困難時，「認知儲備」足夠的腦袋便懂得運用不同的方法作出互補，以應對各種挑戰。研究指出，進行閒餘活動如計數、下棋、玩桌遊、打麻將等是增加「認知儲備」的好方法。

到你喇



打麻將都可以
鍛煉記性㗎



腦力運動雖然比身體運動更直接訓練腦袋，但是研究顯示兩者結合可更好地提升大腦的健康，因此「健腦」和「健身」都要做好。



常吃加工肉類(如香腸、醃肉等)，每天超過25公克(相當半條香腸)，罹患失智症風險增加44%；而每天飲食中，每增加10%的甜食(如一片蛋糕)，罹患失智症的風險就增加25%。

均衡飲食

營養均衡，不要以肉類作為主食的飲食型態，可降低罹患失智症風險。



呢啲類型嘅食物
就盡量唔好食喇



降低失智症風險



地中海飲食法，有助於改善認知功能⁶



- 多吃蔬菜、水果、堅果、豆類、五穀雜糧
- 多使用橄欖油或植物性油來烹調，減少使用動物性油脂
- 多攝取深海魚類
- 減少紅肉、甜點的攝取
- 避免飲酒，若非要飲酒，可以少量紅酒代替

降低失智症風險的措施

戒煙 限酒

吸煙者比不吸煙者，罹患失智症的風險高出33%。吸煙者的腦中，與失智症有關的異常蛋白質、發炎因子，都高於不吸煙者，而神經保護因子則是比不吸煙者低⁷。

常常喝酒喝到醉的人，罹患失智症風險會增加36%。喝醉時，血液裡面的酒精會進入腦部，對腦部造成損傷。



- 吸煙時，殘留在身體裡的有害物質，需要5年以上才能排除，及早戒煙才能降低對大腦的傷害。
- 飲酒勿過量。男性每天不超過20克酒精(約一罐啤酒或150毫升紅酒)；女性每天不超過10克酒精(約半罐啤酒或75毫升紅酒)⁸。



保護聽力

聽力可能會隨著身體機能老化而逐漸下降，許多長者都認為是自然老化而不重視。但是……

聽力缺損會令日常交流互動變得困難，造成長者情緒低落；亦可能會因為聽不到提示訊號而增加生活的危險（如：道路安全），這些情況都會增加長者患上失智症的風險。^{9 10}

與長者聊天時，我們經常都要提高音量？



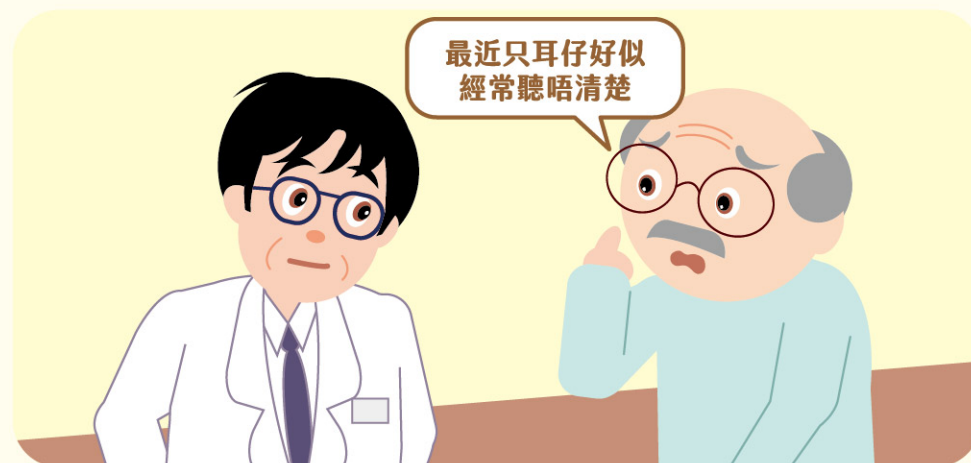


我們可以……

① 預防聽力缺損由現在開始，因為任何年齡聽力受損後都難以恢復。



② 當發現自己、家人或朋友聽力出現問題時，我們可以……
檢查：當聽力出現問題可先就醫找出原因



③ 佩戴助聽器：不論聽力缺損者有無認知功能障礙，
佩戴助聽器都可以減慢認知功能的退化⁹



當家人或朋友的聽力缺損時：我們可以……
可以先理解聽力缺損對他們的生活造成改變，關懷他們的需求，
繼續保持與他們的日常互動。

婆婆我哋一起去行街市喇

面對面對話

開始對話前，先獲得聽力缺損者的注意，然後面對面進行對話。

婆...婆...接...孫...女...放...學...啊...

減慢說話速度

聽力缺損者的接收對話能力較慢，我們可以減慢說話的速度。

等我檢查下你隻耳仔

定期檢查聽力

應定期檢查聽力的下降速度，從而安排更恰當的處理。

保護視力

除了聽力，未經矯正的視力障礙也會增加失智症的風險。視力會隨年齡自然衰退，建議老年人每年至少做一次視力檢查，及早矯正視力、治療眼疾，避免視力惡化帶來生活不便與安全風險。

如何預防？

建議先從日常生活做起：

每天安排至少1小時戶外活動，多看遠景與自然光幫眼睛放鬆，不要長時間盯著手機、電腦；

用放大鏡輔助輕鬆好多

看書或使用電子產品時保持充足的光線，避免在黑暗中用眼，也可透過放大鏡、大字體等工具，降低視覺負擔。

得閒睇下啲遠景放鬆下只眼

此外，視力下降通常是緩慢發生的，身體容易適應而忽略問題，所以要記得定期檢查視力，才能早點發現問題、早點處理。

覺得視力有問題，可以怎麼做？

如果你或家人發現看東西變模糊、看不清楚，一定要早一點去檢查眼睛。

佩戴合適的眼鏡、接受正確的治療，不只可以讓視力變好，對大腦健康也有幫助。

① 及早矯正視力

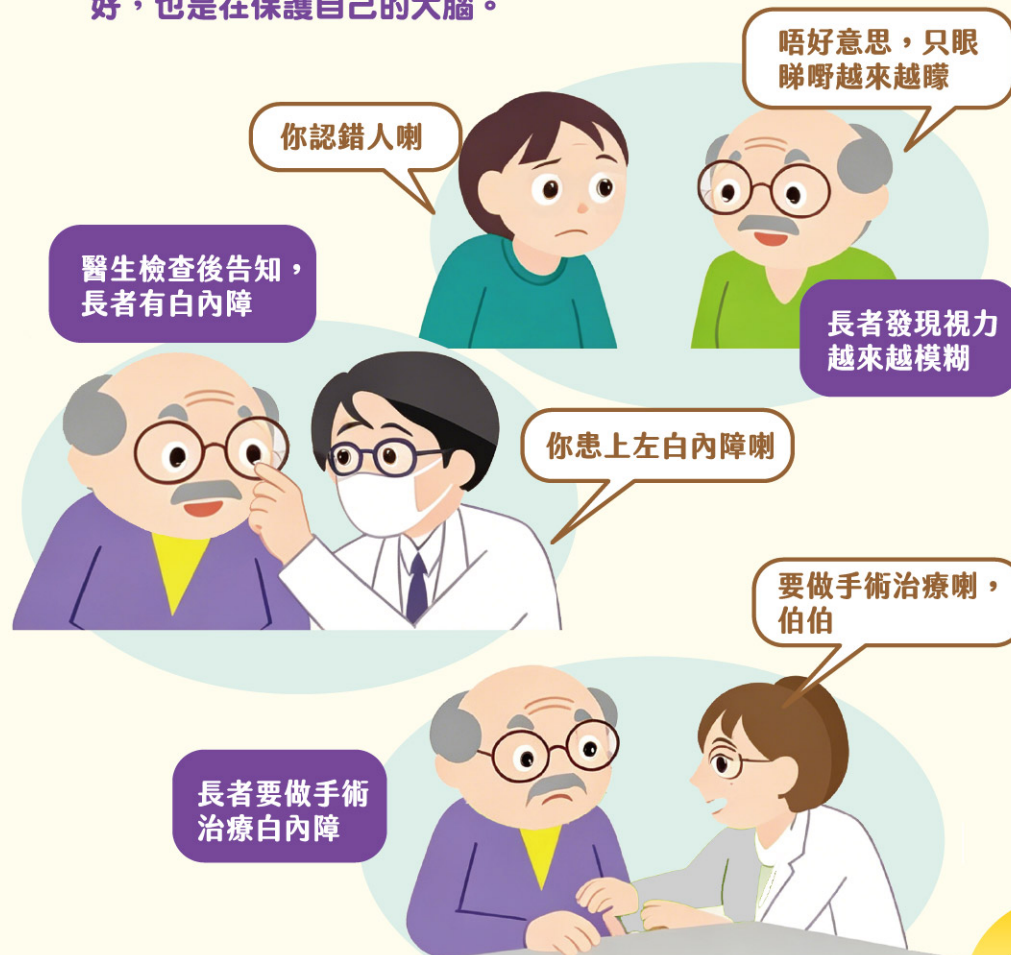


當視力變差時，趕快檢查並配戴適合的眼鏡，可以讓生活更安全，也比較不容易跌倒或出意外。

② 及早治療眼疾

白內障是很多中老年人常見的眼睛問題。如果沒有治療，會讓視力越來越模糊，生活變得不方便，甚至可能影響大腦的健康。白內障手術是很常見、也是很安全的。研究發現，手術後不但能看得更清楚，失智症的風險也會降低，對維持大腦健康很重要。

所以，只要發現視力有問題，越早處理越好，把眼睛照顧好，也是在保護自己的大腦。



長者從工作退休，原本工作上的任務對大腦的刺激突然減少，從而增加失智症的風險，而社會參與較少的長者有較高的失智症風險¹²。

社交互動

退休前



退休後



我們可以這樣做¹³……



1. 參與義工或持續學習：利用退休後多出來的時間參加其它活動，慢慢地適應退休生活，並增加大腦認知功能儲存能力。



2. 培養運動習慣。



3. 多參加活動：如興趣班、社區中心活動，在過程中認識新朋友、培養興趣可讓長者維持社交能力和活動力。多參加社交活動可以保持身心愉悅，並減少抑鬱的發生機率。



4. 家人陪伴和支持：此外，作為家人，可定期安排家庭聚會、平時多聯絡，維持長者的社交能力，並從中觀察長者的生活需求。

注意：社交減少可能是記憶下降的表現。長者可能會為了避免因為忘記參加活動而出現的尷尬而拒絕參與，所以需要留意長者的社交狀況。

血管風險因子「三高」（高血壓、高血脂、高血糖）都與失智症有關。研究表示中年高血壓與晚年失智風險增加有關；血糖控制不佳與認知衰退有關，而與糖尿病相關的併發症，都被發現會增加失智症的風險；血脂高會增加心腦血管病，從而增加血管性失智症的風險。

管理慢病

預防「三高」及疾病管理很重要。患有「三高」的人士，如果做好血壓、血脂和血糖的管理，可以減少認知能力下降和患上失智症的風險。高血壓、高血脂、糖尿病除可以使用藥物控制外，還可以通過一系列健康生活方式來控制，如健康飲食、規律運動、保持健康體重、量血壓、測血糖等⁵。



社區資源

目前本澳相關的社區資源如下：

認知能力評估

下述的衛生中心及記憶中心可為市民提供免費的認知能力評估。

單位	地址	電話
塔石衛生中心	澳門荷蘭園大馬路	2852 2232
筷子基衛生中心	澳門沙梨頭海邊大馬路929號	2856 2922
海傍衛生中心	澳門貢士旦甸奴街11號	2892 0024
下環衛生中心	澳門下環街·下環街社會服務綜合大樓	2831 3418
黑沙環衛生中心	澳門黑沙環中街18地段	2841 3178
湖畔嘉模衛生中心	澳門氹仔美副將馬路湖畔大廈一樓A區	2850 0400
海洋花園衛生中心	澳門氹仔海洋花園大馬路	2881 3089
青洲衛生中心	澳門青洲新街青怡大廈第一座地下	2831 0033
路環衛生站	澳門路環恩尼斯總統前地	2888 2176
石排灣衛生中心	澳門路環石排灣蝴蝶谷大馬路石排灣社會及衛生服務大樓地面層、一樓及二樓	2850 2001
氹仔老人保健站	澳門氹仔地堡街氹仔平民新村第九座地下357M	2882 7667
澳門鏡湖護理學院 記憶中心	路環離島醫院大馬路447號 離島醫療綜合體-澳門鏡湖護理學院4樓	2835 0001

監測血糖， 保持血糖穩定

想降低失智症風險，管理「三高」等慢性疾病非常重要，千萬別覺得「沒有不舒服就不用管」，這些平時的控制，都能幫助減少腦部血管受損，降低日後失智的機會。

保持 健康體重



失智症診療服務

下述的醫療單位可為有需要的市民提供失智症的診斷和治療。

單位	地址	電話
失智症診療中心 (衛生局及社會工作局合辦)	澳門若憲馬路仁伯爵綜合醫院 內外科大樓一樓	2831 3731
鏡湖醫院 記憶門診	澳門鏡湖醫院霍英東博士專科醫療大樓 5樓身心健康中心	8295 2507

失智症照護服務

現時本澳有多間長者服務設施可為失智症人士（55歲或以上）提供日間護理服務，使用對象需要通過社會工作局的統一評估，確定符合使用資格。同時，亦有服務設施可為家屬／照顧者提供護老者支援服務（包括：情緒支援、護老知識及技巧訓練、小組活動、外借輔具等），有需要的人士可親臨或致電下列中心了解及申請服務。

失智症日間護理服務設施

單位	地址	電話
康暉長者 日間護理中心	澳門氹仔布拉干薩街濠景花園 第二十八座翠菊苑地下及閣樓	2884 2577
澳門街坊會聯合總會 綠楊長者日間護理中心	澳門筷子基飛喇士街362號 綠楊花園第一及第二座地下	2826 6850
澳門街坊總會 頤駿中心	澳門白朗古將軍大馬路 澳門街坊會聯合總會 社區服務大樓一樓及二樓	2822 7667
菩提長者 綜合服務中心	澳門氹仔米尼奧街 菩提社會服務大樓地下至六樓	2857 8000
恩暉長者 綜合服務中心	澳門路環石排灣蝴蝶谷大馬路 石排灣社會及衛生服務大樓 地面層及六至九樓	2850 2162
黑沙環明暉護養院	澳門馬場東大馬路336號， 四至七樓	2843 0281

救世軍睿禧長者 綜合服務中心	澳門船澳街247號快盈大廈CR/C	2833 3840
工聯台暉長者 服務中心	澳門鄰近青洲大馬路及台山中街“台山 社屋—台暉樓”C R/C地下及三樓	2821 1761
母親會下環長者 綜合服務中心	澳門木瓜圍50號“下環街社會服務綜 合大樓”地面及二樓至四樓	2833 8863

護老者支援服務設施

單位	地址	電話
松柏之家老人中心	澳門連勝馬路92號A 地下B座及92號地下	2855 6234
海傍區老人中心	澳門缸瓦巷4號	2892 0041
青洲老人中心	澳門李實椿街122號 青洲坊大廈第二座2樓C2	2823 4222
澳門工會聯合總會 望廈老人中心	澳門慕拉士大馬路178-182號 望廈社屋望善樓1樓B1單位	2831 7832
同善堂長者活動中心	澳門黑沙環馬路1A號， 地下及一樓	2852 1871
同善堂新橋長者活動中心	澳門惠愛街79-81號及 銅錢巷3號，善惠樓一至四樓	2886 1108
青頤長者綜合服務中心	澳門青洲新馬路青洲社屋 青松樓四、五樓	2827 1013
婦聯樂頤長者日間中心	澳門路環石排灣和諧廣場樂群樓 第二座地面及一樓ER/C單位	2850 2311
滙暉長者中心	澳門筷子基街筷子基社屋 快富樓七樓R單位	2822 0095
澳門街坊會聯合總會 氹仔日昇長者中心	澳門氹仔東北馬路日昇樓 地面層D R/C	2857 5884

參考文獻

- 1 吳建煒,尹一橋,韋孟持. 澳門失智症患者與發病人口趨勢分析. 澳門護理雜誌, 20(1): p. 46-49.
- 2 Wong, S. M., Zeng, W., & Lo, I. L. Cohort Profile: The Dementia Registry in Macao. American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®, 2022. 37(0): p. 1-4.
- 3 Alzheimer's Disease International. Warning signs of dementia infographic. Retrieved from <https://www.alzint.org/resource/warning-signs-of-dementia-infographic/>
- 4 Livingston, G., et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. The Lancet, 2024. 404(10452), p.572-628.
- 5 World Health Organization, Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. 2019.
- 6 Limongi, F., et al., The effect of adherence to the Mediterranean diet on late-life cognitive disorders: a systematic review. Journal of the American Medical Directors Association, 2020. 21(10): p. 1402-1409.
- 7 Deal, J.A., et al., Relationship of cigarette smoking and time of quitting with incident dementia and cognitive decline. Journal of the American Geriatrics Society, 2020. 68(2): p. 337-345.
- 8 Rehm, J., et al., Alcohol use and dementia: a systematic scoping review. Alzheimer's research & therapy, 2019. 11(1): p. 1-11.
- 9 Bucholtz, M., et al., Association of the use of hearing aids with the conversion from mild cognitive impairment to dementia and progression of dementia: A longitudinal retrospective study. Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions, 2021. 7(1): p. e12122.
- 10 Gurgel, R.K., et al., Relationship of hearing loss and dementia: a prospective, population-based study. Otology & neurotology. 2014. 35(5): p. 775-781.
- 11 Lee C.S., et al. Association between cataract extraction and development of dementia. JAMA Internal Medicine, 2022. 182(2), p.134-141.
- 12 Penninkilampi, R., et al., The association between social engagement, loneliness, and risk of dementia: a systematic review and meta-analysis. Journal of Alzheimer's Disease, 2018. 66(4): p. 1619-1633.
- 13 Hackett, R.A., et al., Social engagement before and after dementia diagnosis in the English Longitudinal Study of Ageing. PLoS One, 2019. 14(8): p. e0220195.

顧問及作者簡介

顧問：

梁淑敏，註冊物理治療師，老年學博士，現任澳門鏡湖護理學院教授，兼任澳門失智症協會副會長。

李衛燕，老人專科護士，教育學博士，現任澳門鏡湖護理學院助理教授，兼任澳門失智症協會理事長。

作者：

吳建煒，醫學學士、管理學博士，現任澳門鏡湖護理學院助理教授，兼任澳門失智症協會副理事長。

莊曜禎，生理學和中醫學雙博士，現任澳門鏡湖護理學院副教授，兼任澳門失智症協會副理事長。

周嘉琪，註冊護士，公共政策博士，現任澳門鏡湖護理學院助理教授，兼任澳門失智症協會副理事長。

謝淑玲，健康行為與社區科學理學碩士，現任澳門鏡湖護理學院助理研究員。

出版顧問：梁淑敏、李衛燕

主 編：吳建煒

編輯委員：莊曜禎、周嘉琪、謝淑玲

設 計：濠光傳媒有限公司

贊助機構：美高梅

出版機構：澳門鏡湖護理學院

地址：澳門特別行政區路環離島醫院大馬路447號
離島醫療綜合體-澳門鏡湖護理學院大樓

電話：(853)82956200

傳真：(853)28365204

電郵：admin@kwnc.edu.mo

網址：<http://www.kwnc.edu.mo>

出版日期：2026年9月

印刷日期：2026年9月

版 次：第二版

印刷數量：3000冊

印 刷：濠光傳媒有限公司

地 址：澳門宋玉生廣場180號東南亞商業中心16樓P

免費贈閱

ISBN 978-99981-881-6-7

版權所有 翻印必究