

守護單身 及早預防失智才安心

整理／洪詩茵 部分資料來源／衛生福利部食品藥物管理署



隨人口快速高齡化，失智症已成為全球公共健康的重要議題。根據世界衛生組織（WHO）最新估計，目前全球已有超過 5,500 萬名失智症患者，且每三秒就增加一名。台灣也不例外，根據衛生福利部最新調查結果，全國社區 65 歲以上長者失智症盛行率為 7.99%，亦即 100 位 65 歲長者中約有 8 位可能罹患失智症。對於單身族群而言，失智帶來的風險與挑戰更為複雜，因為少了家人即時發現與協助，往往容易延誤診斷與照護。

預防比治療更重要

目前醫學界仍未找到完全治癒失智的方法，因此「預防」就成為最關鍵的一步。近年的國際研究顯示，失智症大約有 40% 的風險與可調整的生活因子相關，只要

及早行動，透過健康管理，就能顯著降低風險。

例如，哈佛醫學院的追蹤研究指出，維持規律的運動習慣、均衡飲食（特別是地中海型飲食）、控制血壓與血糖，以及保持良好的睡眠品質，對大腦健康都有保護效果。另一份芬蘭的「FINGER 計畫」更進一步證明，結合營養、運動、腦力訓練與社交參與的多元介入，可讓高齡者的認知功能維持更久，延緩退化速度。

具體來說，「積極生活管理」有助降低失智風險，且方法並不難落實在日常生活中：

一、積極的人生目標與社交參與：

對單身族群來說，社交孤立是一項隱性風險。研究發現，缺乏社交互動的人，失智風險比一般人高出約 1.5 倍。因此，主動參與社區活動、志工服務或是學習新技

能，都有助降低失智機率。

其中，聽力健康更是容易被大眾忽視的一環，英國一項長達 20 年的追蹤研究指出，若能在 70 歲前妥善處理聽力問題，失智風險可降低達 61%。聽力健康與大腦功能息息相關，可有效避免社交孤立，也是防失智的重要一環。

政府推動的長照政策，也提供了社區據點與失智友善服務。對於單身長者或高風險族群而言，透過社區關懷據點、日照中心或居家服務，不僅能獲得健康促進與檢測，也能避免孤立，建立穩定的支持網絡。特別是「失智社區服務據點」的設置，讓有需要的民衆能在熟悉的生活圈獲得早期篩檢與陪伴，降低照護落差。

二、健康生活型態與地中海飲食：

許多研究皆指出，運動、規律作息、腦力刺激、社交活動與壓力管理，都是維持認知功能的重要因素。具體作法包括：每週至少 150 分鐘中度運動；每天規律睡眠，避免熬夜；保持閱讀、下棋、外語學習等持續挑戰腦力的活動；練習冥想、深呼吸或靜坐，降低壓力水平。

除此之外，哈佛團隊也證實，持續以蔬果、全穀、橄欖油為主的地中海飲食，能顯著減少失智機率。地中海飲食是一種以蔬菜、水果、全穀類、堅果、豆類與橄欖油為主的飲食模式，不用太複雜，飲食上盡量遵守：多蔬菜、多好油、適量蛋白質、原型澱粉，如果可以，最好也能多以魚類取代紅肉，少吃加工食品。

及早檢視 留一份保障給未來

國民健康署致力於推廣對失智症正確認識，鼓勵民衆從生活中建立健康生活型態，透過均衡飲食、運動、社會參與、避免三高（高血壓、高血糖和高血脂）、吸菸等，積極降低罹患失智的風險。為了打造失智友善的社會，更將於 11 月底推出失智友善繪本《途中的光芒》的 2D 數位動畫，期盼國人理解並與失智者同在。

失智預防不僅是醫學議題，更是生活選擇。國際研究的啟示很清楚：健康的日常管理、積極的社交參與，再

加上政策資源的善用，都是守護大腦的關鍵。對單身族群來說，提早檢視自身健康、建立生活支持網絡，就是給未來的自己最實際的保障。💡

關心 少不了聆聽－助聽器之選配與保養

「你可以再說一次嗎？我聽不清楚！」、「你可以再說大聲一點嗎？我聽不到！」。若常常發生上述狀況，請小心，您的聽力可能受損了！應儘速求診專業醫師，進行精密之聽力檢查。若需使用助聽器，食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特此介紹較多人使用之傳統氣導式助聽器，並提醒，助聽器屬於醫療器材管理，選配前，建議先向專業醫師諮詢外，應把握【認證照、看說明】，以及詳細閱讀使用說明書，食藥署並提供三步驟，讓您選配的助聽器時時維持在最佳狀態：

- 一、**適時保養**：由於助聽器需塞入外耳道，可能會發生因耳垢而堵塞助聽器的聲音輸出口或排氣孔，因此每日的清潔是必要的。此外，為確保助聽器維持在最佳狀態下，應於睡前檢查電池電力是否足夠，並以乾淨的軟布或毛巾輕拭助聽器。
- 二、**保持乾燥**：助聽器內有精密電路，受潮易導致助聽器功能異常，甚至損壞。因此在從事與水有關的活動時，一定要將助聽器取下，並存放於乾燥的環境。
- 三、**定期維護**：定期將助聽器送回廠商進行維護，並根據使用者之聽力進行助聽器的調整。

再次提醒您，在選配助聽器時，應該依循【認證照、看說明】之正確選購方法。【認證照】應認明產品包裝上是否有刊載衛生福利部核准之「醫療器材許可證字號」，並至領有衛生局核發的「藥商許可執照」之合法店家購買。【看說明】民衆在使用助聽器前，應該看清楚產品包裝是否有完整之標示內容，包括廠商名稱、地址、品名等，並確認製造日期及保存期限等資訊，及詳細閱讀產品使用說明書，讓使用者戴得安心，家人也放心！