

健康大腦， 健康生活

如何降低
患腦退化症的風險



澳洲腦退化症協會 (Dementia Australia) 為約50萬澳洲腦退化症患者和近160萬參與照顧他們的人提供可靠的資訊、值得信賴的教育和服務。我們提倡積極的變化，並支持重要的研究。我們為受腦退化症影響的患者提供支援，盡可能幫助他們保證生活品質。

不管您是誰，受到腦退化症的何種影響，我們都竭誠為您服務。

如需更多資訊和諮詢，請聯絡：

全國腦退化症幫助熱線
1800 100 500

在線查詢
dementia.org.au

目錄

人的大腦	4
了解腦退化症	7
降低患腦退化症的風險	9
照顧心臟健康	11
保持身體健康	15
多做運動	15
維持健康、均衡的飲食	18
保持規律睡眠	21
檢查聽力和其他感官	23
保護頭部	25
保護大腦健康	27
養成及保持健康習慣	32
擔心時該怎麼做	34

人的大腦

大腦是一個不可思議的器官。由多個不同部份組成，它們合作以保持生命的運轉，並執行日常任務和功能。

保持大腦健康對一個人活出充實、健康和長壽的人生十分重要。事實上，科學研究顯示，有益大腦健康的生活方式可以降低晚年患腦退化症的風險。

無論您是年老、年輕還是介於兩者之間，您都可以通過簡單的改變來改善和保護您的大腦健康。

保護大腦健康永遠都不會晚。

大腦和衰老

隨著年齡增長，大腦會發生變化，影響我們的記憶力和思維。**這是一個正常現象。**

常見的變化可能包括：

- 忘記名字
- 遺失物品
- 健忘
- 忘記方向
- 忘記預約的事情
- 難以完成熟悉的任務
- 情緒和性格發生變化。

影響記憶力和思維的因素：

- 疲倦或感到脫水
- 感到有壓力、悲傷、痛苦或焦慮
- 部份藥物
- 感染、急性疾病或營養不良
- 抑鬱症
- 荷爾蒙變化
- 感覺障礙。

這些事情都可能且確實會發生，即使在年輕人身上也一樣。很多情況下，您都可以採取一些措施來逆轉、控制或解決這些變化。

哪些情況需要警覺

當記憶力或思維的變化影響到您的日常生活時，您可能需要進一步的支援。

這些變化可能包括：

- 難以記住日子和日期
- 難以記住最近發生的事情
- 處理財務問題時有困難
- 難以跟上別人說的話、難以加入聊天和對話，尤其是在群體中
- 對您平常喜歡的活動失去興趣。

造成這些變化的原因之一可能是腦退化症。

腦退化症並不是衰老的一個正常現象。

如果這其中的一些變化經常發生在您身上，您應該及早就醫。



了解腦退化症

腦退化症是一種由於腦部疾病引起的綜合症。

常見疾病包括：

- 阿茲海默症
- 血管性腦退化症
- 額顳葉腦退化症
- 路易氏體腦退化症。

這些疾病會導致一個人的思維能力逐漸下降。包括他們的記憶力、思維、語言和解決問題的能力。

隨著時間的推移，大腦的某些部份會受到損傷，從而影響人的身體功能。

這並不是衰老過程中的正常現象。

腦退化症可以預防嗎？

沒有確定可以預防腦退化症的方法。還有一些無法控制的風險因素，例如年齡增長、基因和家族史。

但是，我們可以改善和控制許多健康和生活方式方面的因素，從而**降低患腦退化症的風險**或延遲症狀的發作。

改變，什麼時候開始都不遲

保持大腦健康在任何年齡都很重要，但在步入中年時尤其重要。

我們在任何年齡段都可以採取行動來改善我們的大腦健康，而不僅僅是在老年時期。

降低患腦退化症的風險

全球範圍約有35%至50%的腦退化症病例是由健康和生活方式因素造成的。這些因素包括：

- 心血管疾病
- 缺乏運動
- 聽力損失
- 睡眠障礙
- 不良的飲食習慣
- 早年生活中的複雜心理活動或刺激水平較低
- 抑鬱症
- 社交孤立。

好消息是，我們可以減低、改變或改善這些因素。透過在日常生活中進行簡單的改變，便可以幫助您降低患腦退化症的風險。

降低患腦退化症的風險主要著重於保持大腦健康。這可以通過**保護心臟、身體和大腦的健康**來實現。越早能夠作出這些改變越好。



呵護心臟健康

許多人不知道心臟健康和大腦健康之間的聯繫。

最新研究顯示，心血管疾病或影響心臟和血管的疾病會增加晚年患腦退化症的風險。

這些疾病包括：

- 高血壓
- 高膽固醇
- 二型糖尿病
- 肥胖
- 心臟病
- 吸煙。

這些疾病通常與生活方式因素相關，例如缺乏運動和/或飲食不均衡。



改善心臟健康的方法

定期進行身體檢查

監測血壓、膽固醇和血糖水平，特別是當你有心血管疾病的家族史時。

保持健康的體重

維持規律的飲食習慣，包括健康、多元化的飲食和控制份量。如果您在減肥方面需要幫助，請諮詢專家意見。

戒煙——永遠不會太遲！

戒煙的方法有很多，包括尼古丁替代療法、香口膠、尼古丁貼或噴霧。由諮詢醫生開始做起。

限制酒精攝入量

過量飲酒隨著時間將會導致腦損傷，從而產生腦腦退化症狀。飲酒時，請遵守澳洲的飲酒指引，即一天內不超過兩個標準杯的酒量，且每週至少有兩天不飲酒。

吸煙會影響心臟和大腦健康

它會增加患心臟病、中風和癌症的風險，以及患腦退化症的風險。吸煙沒有安全水平。



保持身體健康

身體健康對大腦很重要。您可以通過以下方式保持身體健康並降低患腦退化症的風險：

- 多做運動
- 維持健康、均衡的飲食
- 保持規律睡眠
- 檢查聽力和其他感官
- 保護頭部。

多做運動

缺乏運動是導致晚年認知能力下降和患腦退化症的最高風險因素之一。

做運動有助於保持大腦健康，並通過以下方式改善記憶力和思維：

- 支援大腦的血液流動和氧氣供應
- 促進腦細胞生長
- 增加大腦儲備
- 保護晚年時的大腦功能。

在澳洲，年齡65歲及以上的群體中有75%的人沒有足夠的運動量，並會驚訝地發現體育運動對我們的健康和福祉有多麼重要。

做運動還可以：

- 降低患影響心臟和大腦的疾病的風險（例如高血壓、心臟病、二型糖尿病和肥胖症）
- 改善睡眠和情緒
- 有助減低跌倒的風險
- 保持社交和與他人互動。

我需要做多少運動？

目前的澳洲衛生部指南建議：

- 每週至少五天進行30分鐘中等強度的運動
- 每週兩次肌肉強化運動。

中等強度的體育運動指的是會使您的心跳加快並感覺喘不過氣的運動。

重要的是要進行不同類型的運動，以鍛煉身體的不同肌群和關節。這將有助於提高您的有氧健康水平、力量水平、平衡力和柔軟度。

加強運動的方法

萬事起頭難。關鍵是要找到您喜歡並能堅持下去的運動。

您可能會學習跳舞、游泳、打草地保齡球、上瑜伽課或加入步行小組。

如果您覺得做運動很無聊，可以找與朋友一起做的活動。或者加入當地的社區團體。

您還可以在日常生活中加入一些運動，比如步行去商店而不是開車，或者乘搭巴士時提早下車，然後步行完剩下的路。

如果您有嚴重的健康問題或已長時間沒有運動，您應該諮詢醫生並制定一個運動計劃。

維持健康、均衡的飲食

人的身體和大腦需要各類營養才能正常運轉。富含維他命、礦物質和必需脂肪酸的飲食可以促進重要的抗炎和抗氧化過程，以幫助保護您的大腦。

健康飲食也是維持健康體重的重要部份。過度攝取某些食物或超重會造成血壓升高和增加患糖尿病、心臟病和中風的風險，從而增加患腦退化症的風險。

證據顯示，健康的飲食習慣有益大腦健康。

澳洲膳食指南在健康飲食方面提出了幾個建議。



追求多元化飲食

每天從五大食物類別中分別攝入多種營養豐富的食物非常重要。這五大食物類別包括：

- 穀類食物和麥片類食物（最好是全麥），例如麵包、意粉、大米、藜麥、粟米粉
- 各種顏色的蔬菜、豆類和豆子
- 水果
- 乳製品（最好是低脂）或替代品，例如豆製品
- 瘦肉、家禽、魚、蛋、豆腐、堅果和種子。

確保每餐份量適中。

注意脂肪攝入量

並非所有脂肪都是不好的。一些脂肪含有必需營養素，例如橄欖油、堅果、牛油果和油性魚類。

但是，也有些脂肪（飽和脂肪和反式脂肪）對身體無益，應在飲食中限制對這類脂肪的攝入。

含大量不健康脂肪的食物包括：

- 牛油和奶油
- 全脂乳製品
- 肥肉和加工肉製品
- 棕櫚油和椰子油
- 餅乾、蛋糕和糕點
- 油炸食品。

注意鹽攝入量

為了更好地控制血壓，烹飪或吃飯時少用鹽。避免吃過鹹的食物，例如冷凍食品、快餐以及加工或包裝食品。

注意隱藏的糖分

小心加糖的食物，例如甜點、飲料和標榜為低脂的食品。最好先檢查食品標籤上的含糖量。



喝水

隨身攜帶水瓶或在每次吃飯時準備一杯水，增加每日飲水量。

保持規律睡眠

睡眠對大腦健康有著重要作用。睡眠對人的警覺性、情緒、日間功能和認知至關重要。

越來越多的證據顯示，睡眠障礙會增加晚年患抑鬱症、認知障礙和腦退化症的風險。睡眠障礙包括：

- 睡眠時間較短
- 頻繁醒來
- 睡眠品質下降
- 睡眠呼吸中止症。

一般而言，成年人的睡眠時間應為7-8小時。

影響我們睡眠品質的因素有很多。這些因素包括：

- 健康狀況
- 抑鬱或焦慮
- 藥物和藥品使用
- 日常睡眠習慣
- 呼吸問題。

然而，通過正確的支援和生活方式的改變，睡眠障礙是可以控制的。

調整睡眠規律的方法

制定睡眠時間表

每天在同一時間起床，設定身體的「生理時鐘」。

養成一個放鬆的睡前習慣

良好的睡前習慣有助於告訴您的大腦和身體睡覺的時間到了。

保持良好的睡眠環境

床應該保持舒適，不要太熱或太冷。移除電視、收音機或手機等干擾。

適當地小睡

盡量選擇在下午稍早時候午睡，並將時間保持在30分鐘。

保持身體活躍

體育運動有助於調節身體生理時鐘，幫助入睡，增加深度睡眠並減少半夜醒來。

不要強迫自己睡覺

如果無法入睡，可以換到家中另一個區域。安靜地坐一會兒，不要打開電視或電腦，不要開燈，也不要吃零食，等再次感到疲倦時再回到床上。

不要將安眠藥當成長期解決方案

鎮靜催眠藥和苯二氮草類藥物應只在短期內使用（即不超過兩週）。

檢查聽力和其他感官

我們的感官影響著我們對環境和周圍的人的反應方式。越來越多的研究發現，聽力損失與晚年出現認知問題的風險可能有關。

輕度聽力損失的人患腦退化症的可能性是聽力正常的人的兩倍，而重度聽力損失的人患腦退化症的可能性是其五倍。

預防或減少聽力損失：

- 避免噪音過大
- 佩戴聽力保護裝置
- 戒煙
- 使用家庭耳垢清洗器正確地清除耳垢
- 定期測試聽力。

不管是在什麼年齡階段，如果您開始注意到聽力方面的問題，都應該及時諮詢醫生。早期診斷和干預有助於改善您的生活品質並降低患腦退化症的風險。

一些研究顯示視力障礙與晚年患腦退化症之間亦有所關聯。隨著年齡的增長，視力變化很常見。從中年開始定期進行眼科檢查，檢查眼睛的健康狀況。

保護頭部

研究顯示，中度至重度頭部損傷或頭部反覆受到打擊可能會增加晚年患腦退化症的風險。

最好的方法是保護頭部並避免受傷。

- 在進行體育或娛樂活動時，包括騎單車、滑板車或電單車時，佩戴頭盔和適當的安全防護用品。
- 坐車時綁好安全帶。
- 遵守道路規則，包括不在使用藥物或飲酒後駕駛。
- 在濕滑的表面上行走時要格外小心。
- 盡量減少在家中或在外面的絆倒或跌倒的風險。





保護大腦健康

保持大腦的興奮和活躍對我們的認知健康極為重要。

研究顯示，我們所做的活動類型，它們在精神和社交方面的參與程度以及我們進行這些活動的頻率可以：

- 建立大腦儲備，以便在出現腦細胞受損或死亡時，大腦能夠更好地應對並保持正常運轉。
- 通過新腦細胞的生長，現有腦細胞之間連接的改善以及腦細胞周圍支持網絡的改善，構建大腦的神經可塑性。

改變大腦，永遠不遲！

我們曾經認為「老來學藝難」。然而，過去15年的研究顯示，大腦可以在生命的所有階段進行適應和改變，甚至在晚年也是如此。



增加大腦健康活動的方法

鍛煉大腦

激發大腦和學習新鮮事物與降低患腦退化症的風險有關。鍛煉大腦的活動包括：

- 閱讀
- 填字遊戲
- 繪畫
- 縫紉
- 做木工
- 煮飯
- 彈奏樂器
- 使用科技。

重要的是保持活動的多元化並經常進行這些活動。

參加社交活動

社交互動有助於提升我們的幸福感並降低孤獨感或抑鬱感。它可以降低認知能力下降的風險。

重要的是找到社交的方式：

- 在一天之中見到的人，主動跟他們打個招呼或聊天。
- 給朋友打電話或約朋友見面。
- 通過當地的地方政府、美術館或博物館參加集體活動。
- 通過Men's Shed Association和Volunteering Australia等組織參加活動。

嘗試新的東西！

新的、新奇的或具有挑戰性的活動需要更多的腦力勞動和大腦刺激。



管理好自己的情緒

每個人都會不時經歷情緒變化。但持續或嚴重的悲傷情緒，或在平常活動中不再感受到樂趣，都可能是抑鬱症的徵兆。

老年人通常會出現更多的身體和行為症狀，例如：

- 入睡困難
- 疲勞
- 頭暈
- 食慾改變
- 認知問題（健忘或注意力不集中）。

抑鬱症史也是晚年患腦退化症的重要危險因素。

大約75%的患抑鬱症的老年人會出現輕度認知障礙，影響他們的記憶力、思維速度，以及計劃、解決問題和決策的能力。

如果您出現了抑鬱症的症狀，請及時向醫生尋求有關診斷和治療的建議。

需要記住的重要一點是，抑鬱症可以通過心理干預、藥物治療或兩者結合的方法來治療。

您的精神和大腦健康很重要。抑鬱症是一種嚴重的疾病，您可以隨時向醫學專家尋求幫助。

養成和保持健康的習慣

生活方式上小小的改變可以改善心臟、身體和心理健康，這些改變累積起來將保護大腦健康，降低患腦退化症的風險。

改變永遠不會太遲。關鍵是決定什麼對您有效，然後制定一個您可以堅持的計劃。

綜合整理

設立目標。做出與特定目標相關的更改。您可以一次設立多個目標，並在過程中改變您的目標。

由簡單的開始做起。逐漸作出改變，直到新行為成為您日常生活的一部份。試圖一次改變太多，往往是不現實和不可持續的。

以已知的為基礎。在目前的日常生活中建立新的行為，而不是從零開始。

尋求幫助。與朋友和家人分享您的目標，以幫助您保持責任感和動力。

選擇喜歡的活動。選擇您喜歡和感興趣的活動，以增加您的動力，並使目標更易實現。

追蹤進展。定期檢查目標。追蹤進展可以幫助您保持動力。如果進展比您預期的要慢，請不要氣餒。

使用獎勵。一路上設置小獎勵來保持動力。

即使被診斷出腦退化症，照顧好您的身心也是必要的。有益大腦健康的生活方式可以：

- 幫助您控制腦退化症的症狀
- 幫助您在患有腦退化症的情況下，盡可能長久和美好地生活下去
- 延緩疾病發展。

擔心時該怎麼做

如果您對自己的大腦健康有擔憂或疑問，有很多資源可以幫您。

了解更多有關跡象和症狀的資訊

下載或獲取一份澳洲腦退化症協會的《擔心您的記憶力手冊》。

瀏覽dementia.org.au/worried-about-your-memory

諮詢醫生

跟醫生談談您在記憶力或思維方面出現的任何困難。腦退化症只能通過全面的醫學評估來診斷。

撥打全國腦退化症幫助熱線

全國腦退化症幫助熱線是一項免費和保密的服務，您可以為自己或他人，就腦退化症和記憶力衰退問題，與充滿愛心和經驗豐富的專業人士交談。

全國腦退化症幫助熱線：1800 100 500

網站：dementia.org.au

有用的網站

- dementia.org.au
- eatforhealth.gov.au
- alcohol.gov.au
- quitnow.gov.au
- lifeline.org.au
- heartfoundation.org.au
- beyondblue.org.au

有關大腦健康和降低患腦退化症風險的更多資訊，
請參閱dementia.org.au/risk-reduction

Brain Track

Check your
brain health

Explore fun, free games and
activities on the BrainTrack app.



Download now



全國腦退化症幫助熱線 1800 100 500



如需翻譯服務，
請致電131 450

在線查詢
dementia.org.au



澳洲腦退化症協會感謝澳洲政府、各州和領地政府的資助，
以及個人和組織的慷慨支持。

全國腦退化症幫助熱線由澳洲政府資助

© Dementia Australia 2022 / 20081 / 2022年10月