



IGA
Institute of Geriatrics
and Active Ageing

认知健康







认知健康

2

正常老化与失智症

3

维持认知健康

4

关注健康

5

营养饮食

6

运动习惯

8

挑战智力

10

社交活跃

12

一般资源

14

认知健康

认知是指心理过程如获取知识，注意力，记忆力，判断力，推理，解决问题和决策的能力。我们日常活动中展示的认知例子包括阅读和理解全球新闻、预算和账款计划、日常用品购物、乘坐公共交通和导航到目的地、做出某些决定的原因等。

什么是认知健康？

与此相关，认知健康是我们清晰思考、学习和记忆的能力。随着年龄增长，我们可能会遇到一些认知功能的下降，例如思考速度，记忆和解决问题的能力。

虽然我们所有人都认为认知衰老是一个终身过程，但由于我们的健康状况，生活经历，生活方式，教育，社会与经济状况，基因等方面的差异，衰老过程都会有些不同。

随着长寿人身的到来，我们必须保持认知健康，才能享受我们的黄金岁月。

良好认知健康的重要性



保持与提高我们的
生活数值和健康



保持我们的独立
性和运作能力



降低失智症和
其他病状的风险

正常老化与失智症

知道**失智症不是正常衰老的一部分**是重要的。我们可能会变得更健忘，需要更长的时间来记住事情，或者在我们变老时更容易失去注意力。这些变化是我们大多数人正常衰老的一部分。

什么是失智症？

失智症是一种影响到脑部的疾病。此症**对大脑的功能有不利的**影响**远超正常老化的程度**。由于记忆力和思考能力严重受损，年长患者的日常活动、工作和社交能力都会受到干扰。失智症患者的认知能力也会逐渐衰退。

虽然失智症在老年者中较常见，但重切记的是失智症**不是正常老化的一部分**。

那什么是阿尔茨海默氏病？

人们常混淆失智症与阿尔茨海默氏病。

失智症指的并非疾病本身，它是一组**非特定征兆与症状**的统称。如记忆力、注意力、定向能力、判断力、解决问题的能力、思考能力等各方面的功能退化。阿尔茨海默氏病则是众多可能导致失智症的原因之一。

阿尔茨海默氏病是其最常见的病因。阿尔茨海默氏病一般进程缓慢，长达七至十年。其他导致失智症的原因包过血管性失智症、帕金森症、路易氏体、额颞叶失智症。

维持认知健康



1 关注健康

随着年龄的增长，注意我们的健康以改善我们的整体健康是重要的。这不但能让我们继续享受活跃与充实的生活，也能避免看起来像是老龄化的一部分的疾病。



定期进行健康检查以预防疾病，或在早期检测以便及时治疗

妥善管理慢性疾病，如糖尿病，高血压和高胆固醇



更新药物清单以及管理好药物

快速提示

确保我们有足够的睡眠和保持定时睡眠习惯



避免过量饮酒和吸烟

采取安全措施，避免脑部损伤，例如使用扶手，助行器，系好安全带



2 营养饮食

我们的味觉、嗅觉和饥饿随着年龄的加倍而退化。这可导致我们的胃口变小。良好的营养对于老年人来是不可或缺的。这可以维持大脑与身体功能健康、预防慢性疾病、增强免疫力、从疾病中恢复、等。

1. 多吃各种食物，保持均衡饮食

- ◆ 我们得包含各食物群组的食品，以确保摄取充分的营养。
- ◆ 使用“我的健康食盘”来帮助我们达到健康的影视目标。

✓ 水果和蔬菜占盘子的一半

✓ 全谷类食物占盘子的四分之一

✓ 肉类和其他占盘子的四分之一



2. 在我们的饮食中加入欧米茄-3 (Omega-3) 脂肪酸

- ◆ 欧米茄-3 脂肪酸是有益脂肪，能维持我们大脑功能。
- ◆ 欧米茄-3脂肪酸的良好来源包括深海鱼类（三文鱼、沙丁鱼、鲭鱼和金枪鱼），坚果和种子（核桃、奇亚籽）和菜籽油。



三文鱼



沙丁鱼



核桃



菜籽油

3. 减少饮食中的饱和脂肪与反式脂肪

- ◆ 饱和脂肪和反式脂肪可提高血液中的“坏”胆固醇。
- ◆ 饱和脂肪的来源包括肥牛肉，猪肉，猪油和奶油。反式脂肪的来源包括蛋糕、饼干、薯片、油炸食品 and 人造奶油。

4. 喝足够的水和其他饮品

- ◆ 每天喝足够的水和其他饮品（除非医生另有指示）。
- ◆ 睡前2小时停止饮用水和其他饮料。

3 运动习惯

运动有利于保持我们身心健康。运动除了能帮助我们改善情绪也能保持增强肌肉功能与平衡力。

即使是轻微或中等运动，例如定期散步也可以降低智力下降的风险。

1. 保持活跃

- ◆ 多运动对您的身体有好处。如果您之前没有锻炼的习惯，请慢慢开始。散步会是一个很好的开始。
- ◆ 除了步行、骑脚车、跳舞、游泳与园艺都是其他运动选择。
- ◆ 以差不多每天30分钟活动量作为目标。





2. 运动的安全提示

- ◆ 确保每次运动前后进行5-10分钟的热身和缓身运动。
- ◆ 运动时穿舒适的衣服和合脚的平底鞋。
- ◆ 运动期间和前后，请喝足够的水。

3. 不适时请避免运动

- ◆ 生病时请避免运动和增加身体的压力。
- ◆ 若感到胸痛或不适、过度气喘、晕眩或反胃、汗流不止、抽筋、或关节剧痛，请停止运动，并立即就医。

4 挑战智力

即使在老年时，我们的大脑也能够保持认知能力。智力参与有助于我们的大脑建立功能储备，以弥补与年龄相关的大脑变化。

快速提示



参与刺激认知功能的活动，如打麻将，国际象棋，填字游戏，数独，阅读和编织。

参与有意义的活动，如志愿服务或嗜好。



学习新技能，如语言，乐器，摄影，缝纫，等。

通过日常生活保持我们的思维能力，例如上超市购物时用心理计算，而避免用计算机。



使用它或失去它！挑战您的大脑极限可以扩大我们的大脑设备。



2	9	4						5
7					1	3		
							8	9
			8	6	5			
1	8		5	9	3	6		
	6		3	2				
6	2							
		1	2					7
5					2	4	8	

试一试数独!

- ◆ 这网格划分为9列以及9行。网格也被划分分成了9个3x3的小网格。
- ◆ 每一行, 每一列和每一个正方形(共9个空格)需要被填上1-9数字。每一行, 每一列和每一个正方形内的数字都不能重复使用。

5 社交活跃

通过社交活动能保持与他人的~~人际~~关系并且能处境生心活跃。

1. 社交网络

- ◆ 生活活跃不代表一定要不断交友或认识很多人。
- ◆ 家人和/或几位老友组成的社交圈子也能有意我们的社会支援。
- ◆ 与亲友有彼此的联系与关顾有意我们的心理社交健康。





2. 社区资源

- ◆ 我们可考虑参加附近联络所 (CC) 和居委会 (RC) 的兴趣小组和课程。
- ◆ 全国乐岭学苑 (NSA) 也根据我们的兴好提供的一系列学习机会。

3. 爱好和志愿精神

- ◆ 根据倾向, 我们的嗜好可较简单和轻松。快走、手工和园艺是当中的几个例子。
- ◆ 嗜好能鼓励我们建立和维持社交生活。
- ◆ 做义工也是另一项很受欢迎的选择。这不但有助于别人, 也让我们感到更满足和有意义。

一般资源

机构	网址
Action Plan for Successful Ageing	https://www.moh.gov.sg/ifeelyoungsg
Active SG	https://www.myactivesg.com/
Centre for Seniors (CFS)	http://www.centreforseniors.org.sg
联络所 Community Clubs	https://www.pa.gov.sg/our-network/ community-clubs
Council for Third Age (C3A)	http://www.c3a.org.sg/
Health Hub	https://www.healthhub.sg/
Health Hub Healthy Ageing	https://www.healthhub.sg/ programmes/51/Healthy_Ageing
保健促进局 Health Promotion Board (HPB)	https://www.hpb.gov.sg/
National Library Board (NLB)	https://www.nlb.gov.sg/
National Silver Academy (NSA)	http://www.nsa.org.sg
National Volunteer & Philanthropy Centre (NVPC)	https://www.nvpc.org.sg/
People's Association (PA)	https://www.pa.gov.sg/
退休及乐龄义工协会 RSVP Singapore – The Organisation of Senior Volunteers	https://rsvp.org.sg/
Silver Schemes	http://www.silverschemes.sg/
SkillsFuture	http://www.skillsfuture.sg/



Notes



Notes



Notes



© Tan Tock Seng Hospital, Singapore 2019. All rights reserved. All information correct as of October 2019. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Tan Tock Seng Hospital. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.