



彩虹

台南市長
賴清德
雙月刊
Rainbow Newsletter



ADRC at NCKU Hospital, Tainan, Taiwan

成大醫院失智症中心出版 隔月 16 日出刊

發行人 / 白明奇 | 美編印刷 / 吾知設計 | 編輯委員 / 白明奇、王靜枝、楊政峯、張文芸、張玲慧、范聖育、黃新斌

丹麥的四合院

成功大學老年學研究所所長、神經學教授
白明奇

專文

今年，台灣和加拿大成為 AAL (Active & Assisted Living) 論壇在歐盟之外的會員國，受到科技部的請託，有幸和本校蘇芳慶副校長及北醫大醫工系彭志維主任代表台灣來到丹麥歐胡斯 (Aarhus) 與會，頗受禮遇。

這次會議很特別，大會安排與會者進入丹麥家庭共進晚餐。從根本哈根飛往歐胡斯的螺旋槳飛機上，我和鄰座聊天，這位賢弟是荷蘭人，被公司派駐丹麥工作，當聽說我隔天晚上將被邀請到丹麥人家裡共進晚餐，他嚇了一跳！他說來丹麥工作已經五年，這之間只有兩次進入丹麥人家中。更難得的是，當我抵達開幕會場，才知道當初報名參加這個活動的人太多了，最後只有少數人能夠真得成行。

經過幾次聯絡，主人 Anna Voss 女士約在她服務的輔具展示公車碰面。我們於傍晚離開會場，安娜特別安排一個經由海岸與森林的路線，風景十分優美，還經過一個史前人類博物館，沿途看到養馬人家，對我來說十分特別。Anna 中途停在一個港灣，讓我們看看他們的船，這真的令人羨慕！我跟他說我們安平製造的遊艇可是世界出名的。

安娜的父親出生於丹麥，是小兒科醫師，後來到瑞典偏鄉執業，安娜因此也自認為是瑞典人。

他們居住的地方稱為 bofællesskab，建於 1980 年，共有 12 戶，可以邀請家人同住。此處建築上有著紅色的牆面，甚至在門前懸掛瑞典國旗，完全是瑞典風格。Anna 家於 1992 年搬來這裡，轉眼也快 27 年了。這裡有共同廚房與一個大廳供用餐與辦活動之用，每天並輪流排定廚師，以烹煮供餐。除草機等工具、花園、玩具也是共用，彼此互相照顧與支援。

據稱，最早的共居 (bofællesskab, living community) 是 1960 年代始於丹麥，在當時有人提出小孩應該有

100 個父母的概念下產生。後來，bofællesskab 也被介紹到北美，轉變成 cohousing communities，有點類似中國的四合院。

我們先到處走走，草原上有鞦韆、滑梯、彈跳、沙坑等，還養了許多健美的土雞。Anna 有隻很聰明的邊境牧羊犬，咬著一個綠色的球要我扔得遠遠的，好讓它表演立刻找回來的技巧，然後重複，再重複，這讓我重溫與狗玩樂的記憶。

我們洗手之後來到大廳，不知不覺又進來了很多人，大約有 4-5 戶人家，包含幾個好可愛的小孩。桌上有本冊子，我以為是聖經，原來是歌本；大家依序盛完菜，唱了丹麥國歌後就開動了。小孩跑來跑去，也有小孩大哭，吃完飯，小孩就到外面遊玩，這可能就是丹麥鄉間日常的真实世界。

天黑了，我們返回 Anna 家泡茶、喝咖啡聊天。冬天的時候，Anna 寧願騎腳踏車到 12 公里外的市中心上班，為一家生產輔具的科技公司工作，因為開車所花的時間未必較少。Anna 一副充滿活力健康的模樣，當我問他丹麥老人快不快樂？他收起笑容，說擔心得失智症，也很害怕孤單。我感覺 Anna 內心有些焦慮及莫名的恐懼，她在公部門上班的先生 Henrik 則比較正向。

與我同行的與會者 Dr. Antonija Balenovic 來自克羅埃西亞 (Croatia) 的首都 Zagreb，她曾經留學德國慕尼黑，原來在國立醫院擔任核醫科醫師，先生是開業牙醫。我們也聊一下該國的醫療狀況，由於制度不健全，醫師紛紛出走或變更路線，經過幾年，逐漸回流，社會上人民彼此不信任。

八點多我們即告退，狗兒顯然依依不捨。Henrik 載我們回市區，這次走大馬路，很快便抵達歐胡火車站附近的飯店。

對抗阿茲海默型失智症的策略

阿茲海默型失智症

失智症是一種大腦的疾病，並非正常老化。失智症的症狀除了記憶衰退外，病患的認知功能、語言能力、注意力等也逐年下降，這些症狀是不可逆。其中，阿茲海默症是最常見的一種老年失智症，約占失智症病例的 60% 至 80%。阿茲海默症目前並沒有藥物可以治癒，但是有一些非藥物方法能延緩病情的惡化。

藥物治療

截至 2019 年為止，美國食品藥品監督管理局一共批准了六種治療阿茲海默症的藥物，其中五種是透過增加大腦中一種名為乙醯膽鹼的神經傳遞物質的數量，來暫時改善症狀。這五種藥物的有效性因人而異，而且藥效會逐漸下降，一般來說約一年多後就失效了。接下來醫師會開第六種藥，藥效約在兩年左右會逐漸下降。到目前為止，還沒有可完全治癒阿茲海默症的藥物。

非藥物療法

非藥物療法是指不涉及藥物的療法，其目的是維持或改善阿茲海默症患者的認知功能，以及保有進行日常生活的能力來維持整體生活質量。非藥物療法也可以用於減輕行為症狀，例如：抑鬱、冷漠、睡眠障礙、躁動和攻擊性。

針對阿茲海默症非藥物療法的方式很多元，例如：計算機記憶訓練，聆聽喜歡的音樂以激發回憶，並加入特殊照明設備以減輕睡眠障礙等。有研究發現，運動或是認知刺激對有些病患是有益的。有氧運動以及有氧搭配非有氧運動的組合，對有些病患的整體認知功能有提昇或維持的作用，並可減慢認知衰退率。認知刺激也被發現對有些病患的認知功能和幸福感有益。認知刺激活動結束後，對認知功能的益處可持續長達 3 個月。

但是，研究人員告誡說，需要更多的試驗來了解運動在多大程度上，才可以有效地減緩阿茲海默症認知能力的惡化。

針對認知正常的人，也有一些研究建議可以使

用非藥物療法來預防或減緩認知能力下降。但是，認知訓練是否可以改善幾項特定的認知能力，例如：處理速度、執行功能、記憶力或推理能力，則尚未確定。目前證據尚不足以證實認知訓練可以預防或延遲認知能力下降或失智的發生。同樣的，運動鍛煉可以預防認知能力下降和阿茲海默症也需要更多證據來支持。

針對營養補給品，例如：維生素 C、D 和 E，不飽和脂肪酸和銀杏等，研究分析發現這些非處方營養補給品在預防認知功能下降方面幾乎沒有任何好處。

延緩病情的策略

除了極少數是因為基因突變所致病，大多數阿茲海默症與其他常見的慢性疾病一樣，是由多種因素所引起的。有些阿茲海默症的危險因子是不能更改的，例如：年齡和家族遺傳等。年齡是阿茲海默症最重要危險因子，隨著年齡增大，罹患阿茲海默症的風險越高。每增加五歲，患病人數則多一倍。家族遺傳則是因為特定基因發生突變所導致。

但是，有不少阿茲海默症的危險因子是可以人為控制改善的。有足夠的證據顯示，定期運動和控制心血管危險因子和降低“認知能力下降和失智症”的風險有關。此外，健康飲食、終身學習和認知訓練也有類似的效果。

這裡要特別提醒，降低“認知能力下降和失智症”的風險，並不同於預防“認知能力下降和失智症”。採取降低風險措施的人，仍可能會罹患失智症，但機率變小。

除了年齡和基因突變以外的相關因子：

1. 心血管疾病

儘管大腦僅佔體重的 2%，但卻消耗了人體 20% 的氧氣和能量。氧氣和能量的在身體內的運輸，是由心臟和血管共同完成。心臟會將富含氧氣、營養物質的血液，藉由血管運送到大腦，讓大腦能夠正常運作，因此大腦的健康和心臟、血管的健康有著密不可分的關係。

現實中存在許多心血管疾病危險因子，例如：糖尿病、肥胖、吸煙和高血壓等，這些因子也可能增加罹患失智症的風險。有一些危險因子，和失智症的風險在不同年紀會有不同影響，例如：中年（約45~55歲）肥胖、中年高血壓、或中年高膽固醇，會增加罹患失智症的風險。有趣的是，晚年肥胖和80歲以後高血壓，反而會降低罹患失智症的風險。

針對中年高血壓和阿茲海默症的關係，有一個大規模臨床試驗證據顯示，以藥物降低中年血壓，可以降低老年後認知能力下降以及失智症的風險。

2. 腦部受傷

有兩種類型的腦部受傷會大幅提升罹患阿茲海默症的機率，分別是創傷性腦損傷（Traumatic Brain Injury, 簡稱 TBI）和慢性創傷性腦病變（Chronic Traumatic Encephalopathy, 簡稱 CTE）。

TBI 是由外傷引起的腦組織損害，像是頭部受到外物撞擊。根據美國疾病控制與預防中心的數據，2013年約有280萬個TBI案例，其中主要發生原因是跌倒、受物體撞擊和車禍。TBI會增加罹患阿茲海默症的風險，即使是多年前的輕度TBI也會。

CTE 是一種神經退化性疾病，常發生在劇烈接觸性運動員身上，像是拳擊選手，會受到多次腦損傷後演變成CTE。CTE的特徵是大腦中用來穩定神經細胞的濤(Tau)蛋白因為腦損傷而變性，糾結成團後慢慢扼殺神經細胞。糾結的濤蛋白也會蔓延到其他細胞上，而使大腦運作困難，因此演變成CTE。

3. 教育

研究人員認為，長期受教育的人會有較高的認知存量(cognitive reserve)。認知存量可當作大腦對損害的抵抗能力。受教育時間的多寡，不是決定認知存量的唯一因子。從事動腦的工作，也有助於提高認知存量。此外，受教育的時間越少，社會經濟地位可能較低，因此比較容易導致營養不均衡或是較難取得醫療資源。統計資料顯示，受教育多年的人比較不容易罹患阿茲海默症或其他失智症。

4. 社交活動

許多研究顯示，活躍的社交活動生活方式有助於提高認知存量，也有助於大腦健康，並會降低阿茲海默症和其他失智症的風險。但是，活躍的社交生活方式到底是如何影響大腦的詳細機制尚不清楚，需要更多的研究來解開這個謎題。

結論

研究結果顯示除了上述相關因子以外，在生活中融入健康飲食及運動，就可以形成強大的抵抗策略，健康飲食中主要是：深綠色蔬菜、水果、全穀類、魚類、雞肉、堅果和豆類，同時應盡量避免攝取飽和脂肪、紅肉、含糖食物。

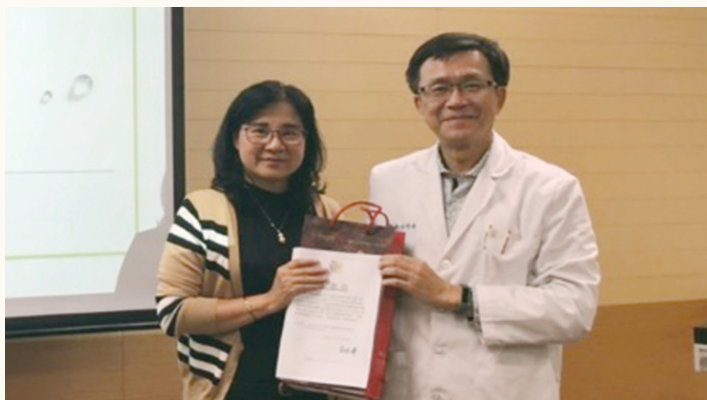
如前所述，根據統計資料，年紀每增加五歲，患病人數多一倍，相反的如果我們平常就採取相當的抵抗策略，就能延緩發病的機率，如果延緩發病五年，也就是說我們可以減少一半的罹病人數，如此就能大大降低健保負擔，也能擁有更美好的生活人生。

本文由 [科技部科轉計畫 - 生醫光電與運動科技用於失智症之教育資源開發與推廣] 提供

璐德養護中心黃良矜主任

人物介紹

本中心於11月中邀請璐德養護中心黃良矜主任來分享美日高齡社區安居。美國LA Naguna Woods 40年前即規劃的老人社區造鎮計畫，全區一萬多戶，需年滿55歲者才有資格購屋並居住，園區針對長者的需求做了分級的居住及生活服務規劃。另外日本橫濱、埼玉縣的地域性支援中心參訪，了解日本長照政策已將社區全面的照顧系統與支援服務合併在一起，才能以社區居民共照的概念，得提供各年齡層不同需求的服務。



20小時居服員課程 8小時專業訓練課程

藉由居家服務教育訓練課程，培植強化照服員對失智症的照顧知能，保障失智症受照顧權益，提供以失智症為中心的個別化優質服務，落實在地老

化政策，學員課後回饋整體滿意度中滿意程度高達95%以上，表示受益良多。



20小時照服員課程



8小時專業訓練課程

近期活動



成大醫院失智共同照護中心 成果發表會

共邀失智合作據點參與盛宴，讓長者回顧一年來的努力和成果
時間：108/12/5 (四) 9:30-13:30
地點：國欣護理之家



熱蘭遮失智症音樂會

【豐收·希望·酒】
十五周年慈善音樂會
時間：108/12/8 (日) 14:30
地點：臺南文化中心演藝廳
(臺南市東區中華東路三段332號)



失智怎麼伴 有我來邦你

由富邦人壽與 Smart 智富合作活動
歡迎大家共同參與這場暖心的活動！
時間：108/12/22 (日) 13:30-15:30
地點：台南香格里拉遠東國際大飯店
(台南市東區大學路二段89號)

致謝

本衛教刊物「彩虹」，感謝病友家屬及各界人士捐款，讓本刊物得以順利發行，請持續給予肯定與鼓勵。

捐款方式

步驟一 請至成大醫院失智症中心全球資訊網 (<http://www.ncku-adrc.org.tw>) / 捐款專區 **下載與填妥【指定用途捐款聲明單】**。

步驟二 可依 (銀行轉帳) 或 (開立支票) 任一方式捐款，並註明指定捐款用途：熱蘭遮失智症病友後援會

(一) (銀行轉帳)：請選擇任一捐款匯入銀行

戶名：**財團法人成杏醫學文教基金會** 統編：**06479649**

銀行帳號	分行
合作金庫 (Taiwan Cooperative Bank) 帳號：1014-717-100284	成大分行 (Cheng Da Branch) (總行代號：006)
台灣銀行 (Bank of Taiwan) 帳號：253-004-003059	南都分行 (Nandu Branch) (銀行代號：004)
兆豐國際商業銀行 (Mega International Commercial Bank) 帳號：006-10-122530	府城分行 (Fucheng Branch) (總行代號：017)

(二) (開立支票)：支票抬頭：財團法人成杏醫學文教基金會

※ 財團法人成杏醫學文教基金會 英文全名：(CHENG-HSING Medical Foundation)

步驟三 請將【指定用途捐款聲明單】和【匯款證明或支票】資料以掛號郵寄。

地址：701 台南市勝利路一三八號 | 收件人：財團法人成杏醫學文教基金會 收
聯絡電話：06-2353535 分機 3579 | 傳真：06-2370263

