

彩虹

台南市長
賴清德

雙月刊
Rainbow Newsletter

November
失智症照護的
新境界。
2014
11月 vol. 08

成大醫院失智症中心出版 | 隔月16日出刊

ADRC at NCKU Hospital, Tainan, Taiwan

發行人 | 白明奇 | 美編印刷 | 天晴文化事業
編輯委員 | 白明奇、王靜枝、楊政峯、張嘉穎、張文芸、張玲慧、楊美鳳、陳淑軒

專文

成大醫院神經科 蔡弈德醫師

不吃東西怎麼辦

臨床工作最吸引人，也最令人卻步的地方，我想應該在於「變化」。真正在第一線，每天接觸各式各樣的病人，壓力雖大，但絕對不會無聊。每天碰到的問題有大有小，有些乍聽之下是小事，但背後可能藏著很多意義，多思考會有不同的處理方式。今日筆者分享一個工作上的小故事。

去年在神經科病房，接到一個年約80歲的老太太。原本老太太是個很健談、很關心兒女的人，平常也只有高血壓、心律不整等問題，長期在心臟科門診追蹤吃藥，日常生活起居尚可自理。平常老太太也是個很聽醫生的話的好病人，藥也都按時乖乖的吃。最近這三四個星期不知道為什麼，突然開始出現一些幻想幻聽，覺得自己肚子長了壞東西，但是心臟科醫師不敢告訴她、兒女們也只會安慰她。另外又有某醫師告訴她不可以吃東西，所以就開始不吃東西。話也變得愈來愈少，最後幾乎躺在床上，於是就被家屬帶來醫院了。

類似的病例其實不算少見，醫生頭痛的是要怎麼下正確的診斷，家屬最擔心的卻是病人不吃東西怎麼辦？處理上其實可以簡單的放個鼻胃管直接灌食就好，但這樣一來病人不舒服，又可能會自拔管路；二來家人也實在不忍心。

說來有趣，病人倒是很聽從醫護人員的指示，只要有醫生或護理師在旁邊要她吃東西，她就肯吞，但醫護人員一走開她就拒食。但是醫護人員總不能一直站在床邊吧，這時該怎麼辦呢？

後來護理人員靈機一動，把放在護理站走道上、提醒大家要洗手的醫師人形立牌移到病房內。視力不好的老太太就真的把它當作是醫生，開開心心的吃東西了。

之後每次我分享這個故事的時候，聽者總是露出會心的一笑。這位老太太會不會好轉是另外一回事，但至少在這繁重的臨床工作中多了點關心，多了點智慧，多了點變通，也多了點人性。

額顳葉失智症

失智名詞

成大醫院神經科 林典佑醫師

額顳葉失智症是一種進行性的腦部退化疾病，相較於阿茲海默症，額顳葉失智症的發病年齡較早，是早發性失智症的常見原因。額顳葉失智症有數種亞型：行為變異型額顳葉失智症會影響個人行為、情感表達及社交技巧，包括個性固執、冷漠和自私，在疾病的初期並不會出現健忘的症狀；顳葉型額顳葉失智症的特色在於語言功能的損害，病人有語言理解力障礙，即便病人仍可順暢地說出語言；進行性非流暢型失語症也是一種額顳葉失智症，即便病人知道他們想要說的詞語意義，但是很難產生流暢的語言，因而產生溝通障礙。診斷額顳葉失智症並不容易，必須排除其他類型的失智症與精神疾病，病史、症狀、神經心理測驗及腦部影像學是很重要的診斷依據。額顳葉失智症沒有根治的特效藥，目前治療方向主要是控制現有的症狀。

照片故事

彩虹發刊一週年



成大醫院失智症中心自2013年9月發行第一期「彩虹」衛教專刊，至今恰好滿一週年。每一期「彩虹」邀請不同領域的專家與老師們分享失智症相關知識，期望社會大眾對失智症能有更多的了解與關注！

吞嚥困難，進食之道

吞嚥困難是失智症者常見的問題。根據統計顯示，機構中的失智症住民高達45%會有某些程度的吞嚥困難，吞嚥過程減緩是失智症者最常見的表現，這種現象常造成進食時間需要延長因而容易發生營養不良。此外，失智症者亦容易出現自己進食的障礙，包括認知障礙、運動障礙，如無力或失能症等，進而造成體重減輕和依賴性餵食。因此，對於失智症者若有吞嚥困難及自己進食方面的障礙時，應特別留意與評估進食狀況。

照顧者平日可以觀察失智者進食狀況，是否出現哽塞、流口水、餐間或餐後出現咳嗽、食物堆在口腔內的一側而不自覺、進食完後會有咕嚕聲等現象，若有即需要找醫師評估了。除了由醫療團隊確認由口進食的安全外，在飲食上可依照狀況選擇適當食物及調整質地，來改善進食問題，以下提供日常生活的飲食調理供參考：

年紀較大及牙齒不好的失智症者，可選擇軟質食物，如稀飯、麵條、通心粉、嫩葉類、瓜類、炒蛋、軟嫩肉類、絞肉、豆腐及軟質水果（如木瓜、香蕉、奇異果）等。平常可以烹煮成如：綠豆稀飯、燕麥稀飯、豆鼓苦瓜、芝麻菠菜、紅燒百頁豆腐、紅燒獅子頭、鮭魚沙拉及當歸枸杞子蒸魚。

可將軟質食物利用刀具將食材切碎成為剝碎食物，或進一步將食材切碎與稀飯或麵類煮在一起，成為鹹粥或湯麵的半固體食物，例如當歸絲瓜麵線、芋頭絞肉粥、瓠瓜粥、莧菜銀魚粥。

儘量避免會散落的食物，例如質地乾而易碎的麵包、餅乾、堅果、洋芋片及果酥等。

如果有咀嚼及吞嚥困難、食慾不振或進食不足時，則利用果汁機或調理機將所有食材攪打成流質狀，以利於吞嚥及增加進食量，例如：南瓜濃湯、玉米濃湯、芝麻糊、薏仁牛奶、木瓜牛奶。

若飲用液狀食物，如水、果汁、清湯及牛奶，或稀稠狀食物仍會嗆咳時，就要選擇濃稠的食物，如酸凝酪、水果泥及麵茶等。市面上有食物增稠劑如加凝素、快凝寶晶澈、易凝素、多樂蜜等，可將液狀或稀稠食物調製成花蜜狀、蜜糖狀及布丁狀，或利用食物模型來改變形狀，變化食物外觀來增進食慾。

失智症者的營養照顧需要更多愛心、耐心及創意，藉由多元化選擇食物及調整飲食質地，讓患者吃得更容易、安全與營養，以維持良好的健康及生活品質。

食譜範例一：咖哩黃豆元氣濃湯

營養部孔祥瑞營養師/林榮東廚師(成醫電子報第75期)

專文

成大醫院營養部

柯玉珍營養師 郭素娥主任

材料：(單位：10人份)

咖哩塊200g 洋芋500g

紅蘿蔔500g 油30g 黃豆500g

各種均衡營養品或奶粉300g

作法：

(1)黃豆泡軟煮熟備用。

(2)洋芋去皮切塊，紅蘿蔔切塊用油炒熟。

(3)鍋中加水，放入作法(2)料、黃豆及咖哩塊，煮熟即可。

(4)將作法(3)加入奶粉，用果汁機打勻即可。

咖哩黃豆元氣濃湯營養成份：(單位：1人份)

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)
428	28	20	34	9.4

食譜範例二：南瓜濃湯

營養部孔祥瑞營養師 / 林榮東廚師(成醫電子報第32期)

材料：(單位：1人份)

南瓜120g 洋蔥50g 西洋芹50g

麵粉10g 蝦仁30g 營養品50g

鹽0.5g 橄欖油9g

作法：

(1)南瓜、洋蔥、西洋芹去皮切塊，備用。

(2)麵粉加水攪拌均勻，備用。

(3)入橄欖油將南瓜、洋蔥、西洋芹、蝦仁拌炒香加入麵粉水調味。

(4)將所有食材放入果汁機中加入營養品攪碎拌勻即可。

營養成份：(單位：1人份)

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)
428	20	16	51	4.5

中華民國家庭照顧者關懷總會

機構介紹



「每個病殘、失能者背後，都有一個以上辛勤付出的照顧者」，凡照顧生活無法自理家人的人，不限年齡、性別，即稱之為「家庭照顧者」。

有鑑於家庭照顧者長期被忽略與漠視，中華民國家庭照顧者關懷總會(家總)於1996年由一群專家學者與關心長期照顧的人士成立，是全國第一個家庭照顧者關懷的公益團體。服務項目包括：全國家庭照顧者免付費關懷諮詢服務、辦理家庭照顧者多元教育訓練及關懷活動並提供喘息服務、心理協談服務、爭取家庭照顧者權益、出版手冊專書等，若欲了解相關資訊，請洽諮詢電話0800-580-097 (我幫您，您休息)，照顧者交流網www.familycare.org.tw。

2014/9/20

熱蘭遮失智症協會安平古堡健走現場採訪紀錄

來自台南佳里榮民之家的二位伯伯和一位婆婆均表示心情愉快，其中的杜伯伯站在樹底下聽來賓致詞，小記者誇他身體好有體力站著聽。杜伯伯在榮家工作人員的提示下，特別提到曾在台中賣牛肉麵，並問小記者住哪兒，說要煮牛肉麵給她吃。

一位陪老媽媽參加健走的女士興奮的說，活動很讚，好久沒來古堡這裡了，特地在上午帶媽媽去看醫生之前，先抽空過來走走。

一位女士說，這個活動很有意義，而且順便看看古蹟，讓老人出來走動走動，一方面有身體的運動，一方面也增加自信。

美子阿姨說，看到大家，足歡喜，大家都那麼熱心、健康，感覺很好。

陪失智老爸來健走的會員陳先生表示，前陣子才加入協會，這是第一次參加健走，覺得這個活動辦得不錯，希望繼續，因為協會的活動都很正面。

現場報名的陳小姐說這個活動很有意義，要持續推下去，讓社會各個層面對失智症都有瞭解，會去關心家中長者的生活起居有什麼改變，並從參加此類關於失智症的活動或音樂會中，本身也能跟著成長。小記者問她如何得知這個活動？她說她從網路上已注意到，關於失智症的議題在這幾年有被帶起來，剛好她妹妹在手機上發現古堡有活動，一經提醒，又住附近，就來支持一下這個慈善團體。小記者好奇問她家中有需要被照顧的長輩嗎？她說父母已七十多歲，三個小孩都是女生，可能怕給女兒們麻煩吧，平日把自己身體照顧蠻好的，比較會跟人群接觸，喜歡往戶外跑，參加活動。小記者建議她不妨帶爸媽來參加協會的活動，但可惜長輩住北部，所以今天就她自己來玩了。

一起參加健走的蘇小姐和林先生都表示這活動很有意思，蘇小姐並問可不可以加入志工？小記者問她對於失智症議題感到興趣嗎？她說本身是藥劑師，加上尊崇白醫師教授在這方面的貢獻，覺得出來當志工很好。

年事甚高的曲伯伯坐在大榕樹下，沒加入健走隊伍，一旁罹患阿茲海默症的老婆坐著輪椅，外傭陪著。曲婆婆是白醫師的病人。身為會員的曲伯伯被麗琴邀來健走，本來還擔心颱風，天氣卻出奇的好。當被問到他對這活動有沒有什麼建議？他說活動不錯



呀！小記者看他滿臉大汗，請他繼續在樹蔭下休息，並感謝他的支持。

會員邱先生也是白醫師的病人，邱太太說平日要工作，週日休息，有空就來參加了。

一直支持本協會甚力的生源阿伯和太太攜手同來。走路有點吃力的黃太太搶著說，前晚擔心颱風來會影響活動，煩惱到睡不著；凌晨兩點多還開了電視看一下；一早五點起床，立刻開電視看動向，好高興今天天氣那麼好，可以來古堡活動。向來健談的生源阿伯深情的說，在安平古堡舉行週年活動太有紀念的意義了，他最大的收穫是帶太太過來，因為太太從沒到過安平古堡；林太太一聽，立刻補充說，她自二十多歲開店工作到七十多歲退休，忙到沒時間到處玩，頂多曾經暑假中兒子邀她出去玩一下。生源阿伯繼續認真的說，協會十週年紀念對他個人及其他患者而言，都非常有意義，本來還擔心颱風來攪局，結果天氣很涼爽，老人們出來走動走動非常好。他很感謝白醫師診斷出他的病情而且把他照顧得很好，使他病情沒再惡化，這是他人生最大的感恩；他並讚賞游雪娟前理事長很熱心，協會的社工和所有志工同仁都對老人家親切照顧，他非常感動，每和太太聊到協會的志工，都覺大家太好了，很感謝。生源阿伯說他2006以來已連續八年參加協會的活動，此番相挺，令人敬佩。

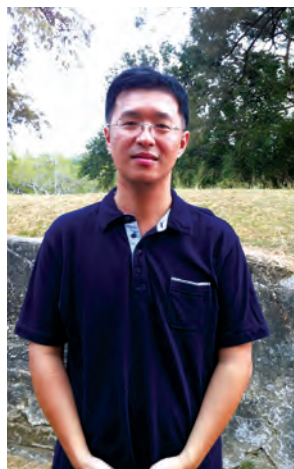
1907

數字解析

白明奇 教授

阿茲海默醫師於1901年11月25日首度描述失智病人奧古斯都之臨床表現，奧古斯都年僅51歲，充滿許多妄想等精神症狀。不久，奧古斯都去世，由身兼精神科與病理科專門的阿茲海默醫師親自解剖，1906年的病理報告中清楚描繪老化斑塊與神經糾結，正式的學術論文則於1907年發表。一轉眼，107年已經過去，後來以他為名的阿茲海默症卻仍依然無解。

范聖育 老師



范聖育，成大老年學研究所專任助理教授，專長為臨床心理學、心理衡鑑與治療、慢性疾病與末期疾病的心理照護。當人們在面對慢性或重大疾病時，心理層面都會受到衝擊，情緒起伏。但也能夠在自己與家人的合作下因應疾病、努力調適回到一個平衡點。幾個重要的因素會影響調適結果的好壞，包括對於疾病的認知及想法、內在韌力、外在資源。而臨床心理師可以在這過程中提供協助，調整對疾病的看法、提升自我強度與改變情緒、有效利用外在支持與資源；透過心理介入的方式讓病人與家屬有更好的適應。

人物介紹

新書推薦

彩虹氣球：失智症天空

白明奇 著



近期活動

第16屆熱蘭遮行為神經科學研討會：三動兩高、預防失智

The 16th Zeelandia Symposium on Behavioral Neuroscience

活動時間 2014年12月6日 (六) 9:00 - 17:30

活動地點 成大校友會館3樓會議廳 (台南市東區大學路2號)

報名資訊 (1)即日起接受報名，報名截止日期為11/30或額滿為止，11/30後欲報名者請來電洽詢。
(2)請填妥報名表以郵寄、傳真或網路報名，並請於週一至週五9點至17點來電確認，始完成報名手續。
(3)電話：(06)222-6016 傳真：(06)222-6017。
網路報名網址: <http://www.zda.org.tw/> (最新消息)



熱蘭遮失智症協會 十週年慈善音樂會

活動時間 2014年12月13日 (六)
14:30 - 16:40

活動地點 成大醫學院成杏廳

索票專線 (06)222-6016

最新消息 www.zda.org.tw

失智照護，每月開講

活動日期	主題	講師
2014.12.6(六)10:00-12:00	另類的健康生活與失智長者敘舊	長榮大學護理學系 / 陳雯婷 老師
活動地點：台南市文化中心國際會議廳B1會議室		
主辦單位：社團法人台南市熱蘭遮失智症協會 報名專線：06-2226016 或網路報名 www.zda.org.tw 。名額有限，請儘早報名。		

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

