



彩虹

台南市長
賴清德

雙月刊
Rainbow Newsletter

January
失智症照護的
新境界。
2017
1月
vol. 21

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、張文芸、張玲慧、楊美鳳、陳淑軒

專文

台南市失智老人領有身心障礙證明的現況

成大醫院失智症中心
白明奇主任、洪明婷、林淑錦

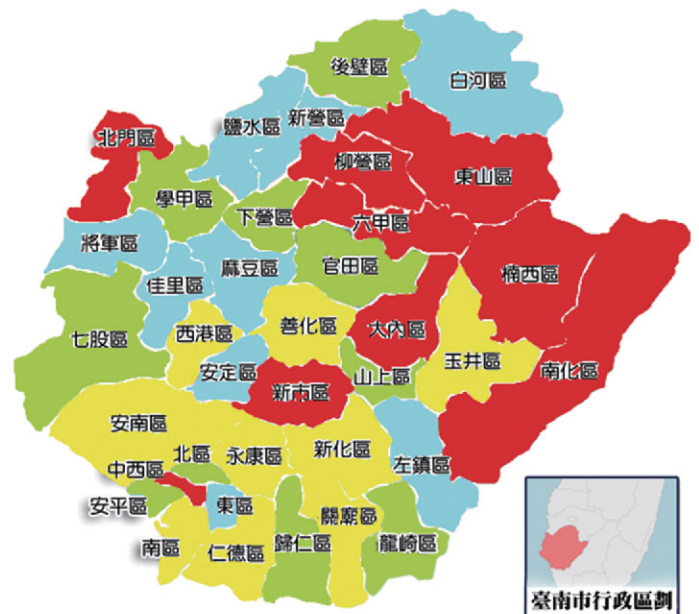
前言：如眾所周知，台灣失智症的人數遠高於就醫及實際領有身心證明的人數，為了解真實情況，本報告以台南市為樣本進行分析。

方法：台南市社會局照管中心提供各區領有失智症為名義申請身心障礙證明的資料與個案數，並調查台南市37個行政區老年人口，依照衛生福利部委託台灣失智症協會之流行病學調查比例推估各區應有老年失智症人數，以了解台南市失智老人領有身心證明者情形。

結果：至2016年11月，台南市全人口為1,885,653人，老年人占13.72%應為258,672人，推算應有輕度失智症(CDR 1.0)病人12,934人，依前述資料，失智症病人以失智症為病名實際領有身心障礙證明者為3,404人，占26.3%。其中以龍崎區領有率35%最高，最低為南化區17%，基本上，此領有率之高低與交通便利及政經開發情形有關，其中，中西區的比率偏低，值得特別注意。

討論：影響失智症病人之身心證明領有率之因素很多，本資料是台灣首度公告相關訊息，也反映出

某種現象，進一步分析可能因素及納入早發型失智症病人，將有利於長照服務之完善。



圖：台南失智老人領有身心障礙證明明現況，綠、藍、黃、紅分別代表從高到低的四分位。(李芳好製圖)

名詞介紹

日間照顧

日間照顧意指，在白天提供失能者或失智長輩們照顧服務，包括一般日常生活、社交休閒及健康促進等相關活動，於夜間返回住所，藉此減輕家庭照顧者負擔。日間照顧中心是未來政府長照政策之重要推動項目之一，為以因應人口老化、失智人口增加，幫助失能與失智者及其家人之生活品質提昇、在熟悉的社區中就近得到照顧，落實在地老化。台南市各區日間照顧中心相關資訊可參考台南市政府照顧服務管理中心網站/日間照顧網頁。

失落的藍牙

成功大學航太系 葉碩儒博士

在目前的一般市場上，要找到一台沒有藍牙(blueetooth)的智慧型手機，已經是一項不可能的任務，再對照智慧型手機的普及率，幾乎等於是人人都有藍牙裝置；然而，根據資策會在2014年問卷調查的結果，只有21%的智慧型手機使用者會把藍牙功能打開，而另外79%的使用者不打開的原因則不外乎是：除了與耳機和車用電腦連接之外，打開藍牙不知道能做些什麼，為了省電於是就關掉。為了讓讀者找回失落的藍牙，本文將會從藍牙的介紹開始，接著從藍牙的演化講到目前的發展情況，最後帶領讀者進入藍牙的未來。

1998年5月20日，索尼益立信(Sony Ericsson)、諾基亞(Nokia)、東芝(Toshiba)、IBM和英特爾(Intel)五間廠商成立特別興趣小組(Special Interest Group, SIG)，定義並提出了藍牙(blueetooth)這項通訊標準。目的是要針對各種不同的裝置，例如電話、耳機、電腦與印表機等等…制定出一個統一的無線連接介面，藉此消除纜線的不便，包括線路混亂或是擺放位置的限制。藍牙SIG接著在1999年推出第一個規範：藍牙1.0，但是裝置連接過程複雜以及易受電波干擾這兩個問題，成為其進入市場的最大阻礙，於是藍牙SIG在2007年發布了藍牙2.1+EDR (Enhanced Data Rate)標準，不僅改善了電波干擾的問題，還提升了傳輸速度，這個標準替SIG開拓了廣大的市場，藍牙耳機便是當時最有名的商品；但是耗電量大的問題一直為人所詬病，於是藍牙SIG在2010年推出了藍牙4.0的規範，又稱為Bluetooth Low Energy (BLE)，其最重要的特性為省電。根據羅技官方網站的資料，2007年使用藍牙2.1的羅技滑鼠其待機時間為15天，而目前羅技使用BLE的滑鼠可以2年不用更換電池，且這兩者皆使用一樣的電池，這讓藍牙的應用進入一個嶄新的時代。

由於可以長時間不需要更換電池，BLE最具代表性的應用之一就是Beacon，其為透過BLE發送訊號的裝置，就像是一個不停廣播數據資料的燈塔，當手機進入燈塔的範圍，手機的App便可以解碼其播送的內

容並做出相對應的動作，比如說商場裡的Beacon播送打折訊息，使用者如果有安裝商場的App，就可以拿到這個優惠。除了商場應用之外，Beacon也可以用來找人，以往對於失智症病患的防走失措施，都是利用科有姓名電話的愛心手鍊，但如果沒見到本人，愛心手鍊仍是發揮不了作用；若是能讓患者配戴Beacon，在手機接收到患者的Beacon訊號時，配合手機上的GPS定位，便可以知道患者位置，等於是變相地利用手機主動搜尋走失的失智症患者。

緊接在BLE的應用之後，藍牙SIG在2016年6月發布了藍牙5，這個最新的標準在與BLE相同耗電的情境下，擁有四倍的傳輸距離、兩倍的傳輸速度與八倍的訊息負載量，這是個為物聯網打造的標準，將使得物聯網更容易無縫整合，顛覆現有的物聯網體驗，讓世界變得更智能更方便。



數字解析

26

成大醫院失智症中心 白明奇主任

2016年底，根據台南市長照管理中心提供資料，台南市失智老人中，持有失智症輕度以上身心障礙證明的比例為26%；同年，台灣失智症(含極輕度)人口約為26萬。

王玟心 營養師

王玟心營養師任職於成大醫院營養部，主要負責一般內科、神經內科及心臟內外科病房的營養照顧，另外也在腫瘤門診從事相關營養治療及諮詢。近一年參與失智症中心醫療團隊，對於失智症的預防與改善，王玟心營養師提醒大家，多攝取富含抗氧化物質，例如：新鮮蔬果，以及富含EPA與DHA的深海魚都能有所助益。另外，對於有拒絕進食或咀嚼、吞嚥困難的失智症患者而言，更需注意其進食時狀況及體重變化，適時尋求營養師協助，避免影響營養狀況。



高血糖增加罹患失智症的風險

成大醫院健康教育中心糖尿病衛教師 詹紹華

隨著人口結構的老化，國人久坐不動的生活方式，糖尿病已成為二十一世紀罹患率增加最快速的慢性疾病之一，世界衛生組織預估，至2030年全球糖尿病的盛行率將增加至8.0%，相當於三億二千八百萬人。

近年來的研究顯示高血糖不僅會提高得到心血管和腦血管疾病的風險，同時也會加速中老年人知能退化的速度以及增加罹患失智症的機會。

在糖尿病諮詢門診遇到一位54歲的女性病人，糖尿病史5年，血糖控制越來愈差，空腹血糖約為200-230mmHg、糖化血色素從7.1%增加至9.0%，衛教時發現，病人常會忘記依慢性病連續處方簽領藥，以致一個月都沒吃藥，了解原因後發現病人2年前因為會把錢丟進垃圾桶、不記得多年的好朋友，家人帶她到神經科白醫師的門診，做了相關的檢查，確診為失智症；病人也主訴前一陣子到小吃店上班，也因為常常忘記收錢或找錯錢，因而被老闆辭退，說話常常中斷，不知道要說什麼，自己也覺得很沮喪…

相關研究顯示糖尿病和高胰島素血症都會加速知能的退化和增加罹患失智症的風險，而類澱粉蛋白沉積是阿茲海默症重要的病理變化之一。胰島素和胰島素降解酶都和類澱粉蛋白的代謝分解有關係，當病人

出現胰島素阻抗性，血中的胰島素分泌增加，則分解類澱粉蛋白的胰島素降解酶就減少，於是增加了類澱粉蛋白在腦內沈積的機會。

食物會直接影響血糖濃度高低，正確的飲食觀念不僅可以提供身體足夠的營養，還能幫助穩定血糖，如何聰明選健康吃，以下的原則提供高血糖的病人做為飲食注意的建議：

- 1. 均衡攝取：**均衡攝取六大類食物，並能固定含醣食物的攝取量(包含主食類、水果類、奶類)。
- 2. 定時定量：**定時定量的飲食習慣，可以維持血糖的平穩，避免血糖變異性大，造成身體不適。
- 3. 盡量避免精緻醣類或加糖食物：**精緻醣類或加糖食物容易讓人血糖上升，像蛋糕、小西點、巧克力、冰淇淋等甜食含有大量油脂，容易增加熱量攝取及造成體重增加。
- 4. 選擇高纖維的食物：**高纖的食物可以增加飽足感及減緩醣類的吸收。

對於高血糖的病人，良好的"血糖控制"配合神經科白明奇醫師提出"三動兩高"的觀念能讓高血糖的病友遠離失智的風險。

三動：頭腦要動 休閒活動 有氧運動
兩高：高度學習 高抗氧化物

慈善音樂會



熱蘭遮失智症協會已成立12週年了，往年都在歲末年終聖誕時節辦理感恩慈善音樂會，這些年來在協會林淑錦副秘書長統籌之下陸續邀請許多著名的音樂家與樂團擔綱演出，2016年邀請了天才小提琴家魏靖儀、純粹人聲樂團THE PURE、高雄醫學大學校友合唱團、對位室內樂團，溫暖與精彩演出，餘音繚繞，每每讓人感動回味無窮！

失智照護，每月開講

近期活動

活動日期	主題	內容
106年2月11日(六) 上午10:00-12:00	失智症精神行為居家照顧 了解社會資源與運用	國立成功大學護理系老師 / 張文芸博士 臺南市政府照顧服務管理中心秘書 / 洪千惠秘書
臺南文化中心國際廳B1會議室(地址：臺南市東區中華東路三段332號)		
106年3月4日(六) 上午10:00-12:00	三動兩高·預防失智 打造友善失智者居家環境	國立成功大學附設醫院失智症中心主任 社團法人熱蘭遮失智症協會理事長 / 白明奇醫師 陳柏宗建築師事務所主持人 國立成功大學老年學研究所副教授 / 陳柏宗老師
臺南市立圖書館總館3樓多功能教室(地址：臺南市北區公園北路3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