ADRC at NCKUMC

彩虹 Rainbow Newsletter

台南市長 賴清德

雙月刊

March 失智症照護的新境界。

2014 3月 vol. 04

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、張嘉蘋、張文芸、張玲慧、楊美鳳、陳洳軒

專文

認識失智症

衛生福利部台南醫院神經科 洪煒斌

衛生環境與醫療進步，人類壽命不斷延長，許多慢性疾病的發生率逐漸提高，失智症即為其中之一。早期由於缺乏關注，失智的長者被稱為「老番顛」，被民眾認為是老化的正常現象。在許多認知行為神經學的前輩宣導努力下，大家開始了解到失智症並非正常老化，而是一種病理變化。對於某些失智症，若是能夠早期診斷，甚至有治療痊癒的空間。

失智症可依照症狀發生年齡，初步區分為早發性失智症(65歲之前發生)以及老年性失智症(65歲之後發生)。之所以要這樣子區分是因為兩者的病因不完全相同。早發性失智症需要考慮許多次發性原因，包括腦部慢性感染(例如梅毒、人類後天免疫不全病毒、結核桿菌)、腦部多次中風(血管性失智症)、腦部交通性水腦症、腦部慢性硬腦膜下腔出血、腦部腫瘤、甲狀腺功能異常、代謝性疾病、自體免疫疾病、腦部外傷等等。老年性失智症則以原發大腦神經退化性疾病居多，其中最常見的為阿茲海默症，另外原發性大神腦經退化疾病還有路易氏體失智症(包括帕金森失智症)、額顳葉失智症等等。此外，同一病患的失智病因可能不見得只有一種，例如阿茲海默症常常合併血管性失智症。而次發性原因所造成的失智症若是能夠查明確切病因，病患可以接受藥物或是手術治療，甚至有痊癒可能；原發性大腦神經退化性疾病以目前醫學的進展而言，僅能延緩症狀，無法治癒。

在失智症的診斷方面，家屬平常可留意並記錄病患的生活起居。這些包括病患是否會一再重複詢問同樣一個問題，是否會不易記住約會時間，對於學習新的事物或是使用小家電是否有困難，是否對於原本有興趣的事物或是嗜好變的沒趣，判斷力是否異常，走路姿態步伐大小，睡覺時是否有奇特動作(宛如將夢境演繹出來一般)等等。臨床醫師會根據家屬的觀察做出判斷，進一步鑑別為何種失智症，並安排合適的檢查。初步的檢查項目包括心智測驗、血液檢查、腎功能、肝功能、梅毒、甲狀腺功能、維他命B12以及葉酸，另外會視病患狀況安排腦部影像檢查以及腰椎穿刺。確定診斷以後，會和病患及家屬討論病情之後的進展以及日後病患與家屬所要面對的情況，並整合實際病況與家屬的期望給予建議的治療方向。

數字解析

1620與1624

白明奇 教授

西元1620年，英國人乘五月花號在波士頓附近的鱈角灣(Cape Cod Bay) 登陸；1624年，荷蘭人開始在大員(台南)建造熱蘭遮城，以及隨後國姓爺的入主王城，將文明與正統禮教帶入台南。波士頓與台南這兩個地方的人士多有些高貴之氣(或傲氣)，各自代表新世界的文明古城。

失智名詞

早發型失智症

白明奇 教授

大部分失智症的病人發病年齡在65-70歲以後，少部分的病人發病年齡較早，如果發病年齡在65歲以前，一般稱為早發型失智症。早發型失智症常常造成家人另外一種心理壓力與經濟負擔，病人也相對比較不容易使用社會資源。日片「明日的記憶」中的主人翁佐伯(渡邊謙飾)，就是一個具代表性的例子，片中也深刻描寫早發型失智症的種種特點，很值得一看。早發型失智症的發病機轉、進展速度與對藥物的反應也略有不同，這個議題越來越受到重視。

專文

藏匿與血拼 (Hoarding vs. Shopping)

成大護理系王靜枝老師

雖然失智患者的藏匿行為還不至於對自己或家人造成急迫性危險，但仍會影響居住環境衛生，甚或演變成與家人對立的景況。四年前我指導一位研究生進行失智患者藏匿行為的因素探討，發現這個行為與患者過去生活背景尤其是生活在貧困匱乏的家庭或曾有重要物品被偷經驗有強烈關聯。我曾在機構照顧過一位80歲低收入失智阿嬤，總是把用過的衛生紙堆積在抽屜，每天我都得小心翼翼地趁她不在房裡偷偷地清掉一些，要很小心喔！不能一下子清太多，不然被她發現後果不堪設想。另外，我們照護諮詢門診也遇過一位阿嬤，總是把女兒買回來的水果藏在衣櫃到家人聞香搜出…。不免讓我想到數年前暑假我到美國西雅圖大學當訪問學者，有一天與費爾德(Feldt)教授在討論這個議題於台灣失智老人的狀況中提到一位愛藏布丁小湯匙的老人家，她突然喊了出來：「完了！我覺得我以後若得失智症一定會像這個小老女人（little old lady）一樣」，我問：「如何說？」，她說因為她家有12個兄弟姊妹，家裡在窮鄉下，自己一向很節儉…的確，這位教授與我認識逾十五年，我總是觀察到她每天都自己帶前晚剩下的食物當午餐，她總是說扔了可惜。所以這個問題至少在她這一代前的美國老人與台灣的老人是一樣的，因為都經歷二次大戰後的社會貧窮。突然，我們二人大叫了起來，「那…下一代的老人得失智症會有不一樣的行為與問題風貌囉！」，這真是太有意思了！我們就開始想現在時下的年輕人最愛做甚麼？「Oh! My God, Shopping! Shopping!」。除了血拼外，還有愛上網！我們說應該來做個二項世代研究：追蹤愛血拼的年輕人以後得失智症後是否不再是藏匿而是血拼？果真如此，錢哪裡來是個大問題了，這真是如白醫師說的，失智症會牽動一個國家社會的前途與發展，不得不慎重；另一個研究是追蹤愛上網的年輕人以後得失智症後是否不再是無所事事地遊走而是整天上網？我想說四五十年後，所有長期照護機構一定要設一間電腦中心，不難想像，將有一群老人家坐上電腦前死命的用電腦，而這群人可能再也不會有其他擾人的行為出現了吧？我現在雖然也很喜歡坐在電腦前，但未來我應該不是坐在其中的一員，因為我坐在電腦前都一直在用頭腦呢！

隨著時代脈動，我們所認識的失智症行為與精神症狀的風貌也絕對會一直進化改變，因此有必要用前瞻性的觀點來教育這一代年輕人。

照片故事

2012年3月春天，我們來到台南市郊新化區辦理「對抗失智症，新化動起來！」，為在地的長輩們介紹失智症與適合長輩們生活的居家環境與友善失智照護社區營造的新趨勢。來到新化區是我們推動失智症邁向健康在地老化的第一步，透過松年大學課堂宣傳，看到長輩們上課精神充沛、積極學習、不斷提問，對健康的議題、養生之道各有見解，是活到老學到老，預防失智症的最佳示範。

人物介紹

洪煒斌 醫師

自高雄醫學大學醫學系畢業之後，進入國立成功大學醫學院附設醫院神經部學習，接受嚴謹的神經醫學住院醫師訓練。修業結束後，旋於衛生福利部台南醫院神經科服務，專長為一般神經學，目前的興趣為神經退化疾病。隨著台灣邁向老年化社會，失智症越來越受到大家的重視，可惜的是，我們的老人照護卻落後鄰國日本廿年！衛福部台南醫院神經科和成大醫院神經部失智症中心進行密切合作，並且整合台南醫院神經科與精神科的專才，為大台南地區的失智長者提供最優質的照護服務。

蕭華岑老師/營養師

適合失智病友的地中海飲食

專文

「我的家人被醫師診斷為失智症，這是一種腦部持續退化的疾病，我要讓他(她)吃些什麼，才能延緩他(她)的失智退化…？」這是許多失智患者家屬共同的心聲。雖然失智是一種不可逆的腦部功能退化疾病，但透過充足及適當的營養素是有機會可以減緩腦部功能的退化。採用地中海飲食可能延緩人類腦部功能的退化，對於預防失智症及延緩失智退化已獲許多科學證據。另外，血管型失智症是國人第二個常見的失智症型態，這類型失智是因為腦血管疾病或心臟血管病變(包括高血壓、高膽固醇、糖尿病等)所引起的。國外著名新英格蘭期刊最近報導也指出地中海飲食確實是保護心血管的最佳飲食選擇。

【地中海飲食】這個名詞概念是源自於希臘、義大利、西班牙等位處於地中海沿海國家的傳統飲食方式，這些國家的飲食特色主要是強調多吃蔬菜水果、深海魚、豆類、堅果類等食物，並且使用橄欖油來低溫烹煮食物。因此，所謂【地中海飲食型態】，它是一種複合式的飲食模式，長期以自然的食物為基礎，每天的飲食要攝取較多的各種蔬菜及水果、全穀類、堅果類、豆類、深海魚、富含不飽和脂肪酸的植物油；但少量含飽和性脂肪酸的動物性油脂、肉類、奶製品。每日可以喝少量的紅酒。

地中海飲食不僅對於心、腦健康有助益，而且還能預防癌症，以預防的觀點來看，不僅僅對失智者有益，地中海飲食對一般民眾是一種極佳的健康促進飲食型態，非常值得推廣。

地中海飲食方式的食物種類選擇與建議攝取量如下表：

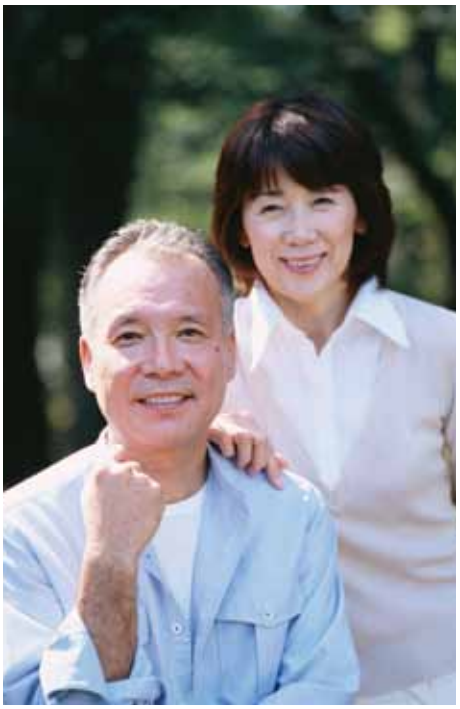
吃多量	食物舉例	建議量
蔬菜及水果 (五色蔬果)	綠色：青椒、地瓜葉、蘆筍、小黃瓜、萵苣、芭樂、奇異果、檸檬等 紅色：紅甜椒、蕃茄、紅辣椒、草莓、紅西瓜、櫻桃、紅蘋果等 白色：苦瓜、洋蔥、馬鈴薯、磨菇、大蒜、水梨等 黃色：南瓜、地瓜、黃甜椒、玉米、胡蘿蔔、木瓜、芒果、橘子等 黑紫：茄子、紫甘藍、黑木耳、海帶、葡萄、李子、藍莓、百香果等	蔬菜每天5-8份 (一份約煮熟後半碗) 水果每天2-3份 (一份約拳頭大)
全穀類	全麥麵包、糙米飯、五穀米、五穀雜糧等	每天5-8份 (一份約半碗)
堅果	杏仁果、核桃、腰果、榛果、夏威夷火山豆、南瓜子、芝麻等	每天1-2份 (一份約1湯匙)
豆類	黃豆、綠豆、黑豆、毛豆、甜豆等豆莢類	每天1-2份
植物油	芥花油、苦茶油、黃豆油、葵花籽油、葡萄籽油、特別是橄欖油	每天4-5茶匙 (1茶匙5公克)
深海魚	鮭魚、鯖魚、沙丁魚、鯧魚、秋刀魚、石斑魚等 (富含omega-3不飽和脂肪酸)	每週吃2-3次
吃少量	**食物舉例**	**建議量**
紅酒	葡萄酒	每天1小杯 (不超過200c.c.)
肉類	牛肉、羊肉、豬肉等紅肉	偶爾吃/每月
甜點	蛋糕、糕點等	偶爾吃/每月
奶製品	牛奶、乳酪、人造奶油、酥油、乳瑪琳等	牛奶每天1杯 (一杯240c.c.)
蛋(全蛋)	雞蛋、鴨蛋等	每週少於2個
動物性油脂	牛油、豬油、雞油、鴨油等	盡量避免

臺南市政府照顧服務管理中心

機構介紹

臺南市政府照顧服務管理中心為社會局所屬二級機關，專責本市長期照顧服務及社區照顧關懷據點業務，以及提供日常生活需他人協助之失能者家庭照顧服務，如居家復健、居家護理、喘息服務、輔具購/租及環境改善、居家服務、日間照顧、家庭托顧、交通接送服務、老人營養送餐服務、外籍看護之申請流程、轉介其他資源等。如需申請，請洽詢臺南市政府照顧服務管理中心，聯絡電話：06-2931232、06-2931233，或可利用網路上線填表申請由專人連絡回覆。流程與補助說明，請參考全球資訊網(http://ltc.tainan.gov.tw)。

近期活動



活動日期	3/29 (星期六)上午9:00~12:00
課程主題	失智症病友家屬座談會-與照顧者有約
報名資訊	活動免費，歡迎有興趣者踴躍報名參加。請至成大醫院失智症中心全球資訊網頁(http://www.ncku-adrc.org.tw)／活動資訊／活動報名／點選本活動報名連結。
辦理地點	成大醫學院二樓第四講堂　主辦單位：成大醫院失智症中心
活動內容	失智症嚴重問題行為與精神症狀 / 白明奇 教授 失智症精神問題行為住院治療說明 / 洪煒斌 醫師 綜合座談(Q&A)

活動日期	主 題	講 師
4/19 (星期六) 上午10:00~12:00	失智症的檢測 失智者困擾症狀的因應	活水神經內科診所 / 柯登耀 醫師 成功大學醫學院護理學系 / 王靜枝 老師
5/3 (星期六) 上午10:00~12:00	失智家屬的心聲 如何與失智者溝通？	長榮大學護理學系 / 陳雯婷 老師

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：

(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4660或4661　傳真：06-2370263