失智不失志...營養不可缺

107/12/9失智共照中心成果發表暨年度研討會分享

文/營養科 謝梨君 營養師

某天早上上班，接到本院失智共照中心個管師玉萍來電：「營養師，感謝你們一年來的支持與協助，未來希望大家的連結能更緊密的持續下去，郭慈安執行長邀請大家於107/12/9失智共照中心成果發表暨年度研討會請你能共襄盛舉。」

聽到電話那頭的這些話，剎那心裡滿滿的感謝與感動；感謝的是郭執行長給予我機會參與盛會，感動的是我能盡一己之力分享預防失智症的飲食原則(圖一)，更將這兩年在服務失智個案的照顧經驗分享給與會的貴賓。



(圖一)失智共照中心成果發表暨年度研討會上，營養師分享預防失智症的飲食原則。

預防失智症，地中海飲食

根據國際失智症協會(Alzheimer's Disease International,ADI) 在2017年全球失智症報告，估計全球失智症人口近5千萬人，到了2050年人數將高達1億3150萬人平均每3秒就有一人罹患失智症。

失智症是一種不可逆的腦部功能退化，目前尚無任何藥物可以治癒失智症，因此如何預防失智症就成為民眾關心的議題。現今預防失智症的研究中，多數以阿茲海默症為主，隨著失智症研究不斷的進展，透過充足的營養以及適當營養素可延緩腦部功能的退化或快速進展，以降低罹患失智症的風險，甚至預防失智症的發生。

2016年有研究指出採用地中海飲食型態可有效降低失智症罹患率，也能降低輕度認知功能障礙變成阿茲海默症的風險；2013年亦有研究發現飲食模式越接近地中海飲食的人，認知能力衰退的速度會減緩。

那麼地中海飲食該怎麼吃？掌握以下飲食原則即可輕鬆達到，並提供營養充足的地中海飲食食譜(圖二)作為參考。

1.每天都要吃全穀類、水果、蔬菜、豆類、辛香料、堅果類及健康的油脂（主要是橄欖油）。

2.每週至少吃兩次魚(富含omega-3脂肪酸之魚類)和海鮮。

3.每週適量吃：乳製品(特別是發酵乳製品，如優格與傳統的起司)、蛋或白肉(家禽類)。

4.少吃紅肉與甜食。

5.喝足夠的水。

6.不建議喝酒；有飲酒習慣者可飲用適量紅酒，但切勿過量。

7.規律運動與社交生活。



(圖二)迷迭香爐烤雞腿全麥麵包塔

失智共照中心：十科共照

動機緣起...跑關人生

每個帶長輩看病的家人，都曾歷經「跑關人生」，他們得先排隊掛號、依掛號單上的指示奔波診間，再漫漫地等待叫號；有時任務不見得一次達陣，得等上幾週再報到；再加上失智長輩的病況更為複雜，吞嚥、語言、情緒到行動問題，可能一併出現，讓家屬的跑關任務更艱鉅辛苦。

例如病人因吞嚥困難進食差而導致營養不良，家屬需掛號營養科與復健科，營養師教導家屬烹調營養滿分的料理，食物仍無法順利入口、需復健科職能治療師教導吞嚥能力，才能將食物順利送入口，這樣的過程耗時費力又冗長。

開啟了...十科共照

從106年8月開始，臺中市失智共照中心個管師與個案及案家進行會談，盤點個案問題清單與需求，並詢問十科(醫師、中醫師、護理師、營養師、藥師、物理治療師、職能治療師、心理師、社工師及法務管理師)問題清單，釐清個案與案家的問題，進行問題的重點整理。十科共照之前，先安排個案研討會，邀請十科專業人員討論個案與案家的問題清單。活動當天，採個案與案家待在同一診間，由十科專業人員進行跑關與諮詢(圖三)，給予問題清單與專業建議。活動結束後，由失智共照中心個管師追蹤個案與案家狀況，如個案與案家有額外的問題，協助邀約個案與案家，及專業人員之間的個別諮詢。



(圖三) 活動現場-模擬診間(左)、營養師跑台(右)

成果效益

1.家屬回饋：「我能知道，原來遇到這些狀況可以問誰、問哪些問題?」，也從未有過這樣的就醫體驗，「我們可以一次知道所有照護問題，很有幫助。」

2.醫療人員回饋：多次溝通與練兵，全院在3個月內已有超過30位醫療人員投入10科共照的行列，「他們已不希望單打獨鬥，否則會缺手缺腳。」

3.失智個案十科共照介入對其營養狀態之探討：個案的熱量與蛋白質攝取在十科介入後皆有顯著上升；體重監測與BMI變化皆無明顯下降，顯示個案在十科介入後皆能改善營養。

4.十科共照介入之附加價值之探討：

(1)十科就診時間：十科共照快速解決病人疑惑，節省就診時間。

(2)家屬回饋滿意度：十科共照較分開諮詢的滿意度高，家屬的肯定給予醫療專業人員很大的鼓勵與動力持續下去。

最後，感謝中山附醫的臺中市失智共照中心，在這次〝107年12月9日臺中市失智共照中心-中山附醫、臺中醫院、童綜合醫院聯合成果發表暨年度研討會〞中，宣傳飲食營養治療已是醫療的重要一環，橫跨十科的醫療團隊(圖四)，提升病人營養攝取量，改善營養不良、吞嚥困難等問題，結合醫院與社區的團隊正攜手改革，讓失智家庭不再跑關看病，也從「全人」照護失智症，以期對這些病人的臨床醫療結果有助益，對於整體醫療成效則有正面輔助的效果。



(圖四)107/12/9失智共照中心成果發表暨年度研討會十科共照醫療團隊大合照