

阿滋海默症 飲食照顧及預防

「張先生是癡呆症患者，常常忘了自己已經吃飽，還拼命要吃，使得家人很頭疼」。當進入老年期後，大約75%會有一種或多種的慢性病，除了臥病不起外，以癡呆症患者最易引起照顧者困擾。一般所謂「老人病」、「老番癲」、「腦部退化」、「老年癡呆」…等，在臨床診斷稱為阿滋海默症（Alzheimer's Disease），是老年期腦部異常退化的代表。阿滋海默症是失智症（dementia）的最常見原因，影響百分之十的65歲老年人，85歲以上的老年人幾乎有百分之五十受到影響。

阿滋海默症

阿滋海默症是一種記憶逐漸喪失的腦部疾病，它會導致失智（dementia），即心智功能嚴重喪失（思考、記憶、和合理推斷），而影響到日常生活。阿滋海默症發生在65歲以後，稱為老年失智症或老年癡呆症，發生在65歲以前的稱為初老期癡呆症，發病年齡不同以外，病理或臨床表現亦不相同，通稱阿滋海默型癡呆症。阿滋海默症症狀的進展速度因人而異，通常是漸進的，患者忘記最近發生的事，做熟悉的事情產生困難，造成病人迷惑、個性和行為的改變、及判斷力受損，使溝通變得很困難，到最後，完全無法照顧自己。因此，照顧阿滋海默症患者飲食，需考慮患者之獨立性，及如何讓病人成功的進食，與營養需求同等重要。

患者的飲食照顧技巧

阿滋海默症的患者可能有忘記要吃東西、拒絕進食、胃口不好，或忘記自己已經吃過而要求要再吃…等問題，這時可考慮使用以列方法協助病人進食。

協助病患準備食物：

病人喜歡準備食物或煮飯時，照顧者應協助病人，避免病人忘記鍋內正在煮東西、鍋子

是燙的、或是廚房器具的使用方法。若病人能力逐漸退化，可以只讓他做較簡單的事，如洗米、洗菜或擺碗筷等。

選擇病人喜好的食物：

對食物的偏好及口味是長時間養成的習慣，縱然病人已經忘了自己的偏好食物，照顧者準備食物時，最好考量其喜好或厭惡的食物，減少病人拒食的機會。

供應方式儘量簡單化：

1. 只給一項食物，一個餐具，減少進食時混亂。
2. 通常使用碗比使用盤子容易；使用可彎曲吸管與加蓋杯子，可使病人喝流質飲料時較容易。
3. 供應三明治、壽司、飯團等可用手拿的食物，可減少病人進食之麻煩。
4. 病人進食時，照顧者要有耐心，不要批評其吃東西的樣子或催促他，必要時使用簡單的指令如「拿起湯匙，舀一些飯，放進嘴巴」，但說話時要緩慢清晰，且每次重覆同樣的字句。

餵食病人的技巧：

1. 可以嘗試抓著他的手來引導他進食。
2. 若完全必須依賴照顧者餵食，病人最好坐姿與照顧者同高，餵食速度不要太快，給病人足夠咀嚼的時間。
3. 當病人躁動不安時，不要餵食，以避免噎到。
4. 為了預防噎到，最好在病人完全清醒下餵食。沒有進食時，最好坐直不能臥躺，下巴往下放。吃完飯後，也不要很快讓病人躺下，避免吞嚥的食物逆流到喉嚨。
5. 當病人拒絕進食時，可轉移其注意力進行別的活動，待會兒再吃。
6. 供應的食物最好切成小塊，避免太黏的食物，如湯圓、糊糊、年糕……等。
7. 若病人對流質食物較困難吞嚥，可試著改食用固體食物，但避免同一口中又有固體又有液體，會較容易噎到。

餐後及兩餐之間注意事項：

1. 病人常會忘記是否已進食，可用數字較大的時鐘，白板、黑板或清楚的記事日曆，讓病人紀錄進食時間，也許會有些幫助。
2. 若病人在兩餐間不斷要求進食，可給予蘇打餅吃，水果或生菜等低熱量之點心，或者正餐時不要給太多，將剩餘的部分留在病人要求時再給予。
3. 餐後鼓勵病人刷牙漱口，同時需觀察病人口腔有無紅腫破皮，假牙是否合適。
4. 注意病人攝取足夠的水分，利於排泄並避免脫水。

延緩腦部老化的對策

阿滋海默症到目前仍然無法醫治。但我們可以採取下列幾個步驟減緩腦部的老化。

- (一) 戒菸酒。抽煙會帶來大量的自由基，使血管硬化，而尼古丁會影響腦神經功能。
- (二) 補充抗氧化物質，尤其是維生素E、C。
- (三) 攝取腦部所需要的營養素，尤其是能製造神經傳導物質的原料，如卵磷脂可以製造乙醯膽鹼，卵磷脂在大豆及蛋黃中含量豐富。魚與肉的色氨酸能製造血清動素，牛乳或乳酪所含的酪氨酸能製造多巴胺類物質。
- (四) 多動腦筋，經常思考，學習新技巧，能增強腦神經細胞的連絡網，如：畫圖、新樂器，甚至於打麻將、打牌都能算思考動作。當然對於有高血壓的患者，成功控制血

壓，減少腦中風的機率或發生次數，是預防血管性癡呆症的不二法門。

鋁金屬與老年癡呆症的關係

因為在顯微病理發現，阿滋海默症的老年斑含有「鋁矽化合物」。雖然生活中有很多鋁製器皿，製酸劑含有鋁化合物，但至今還沒有研究證實，鋁金屬與老年癡呆症的真正關係。

軟食菜單

番茄煨麵皮

材料：(1人份)

餛飩皮100公克，番茄100公克，洋蔥100公克，絞牛肉100公克，酒小匙，高湯杯，鹽、麻油各半小匙，蔥、薑少許。

作法：

1. 絞牛肉以酒、鹽、麻油略醃10分鐘，餛飩皮切成1公分寬的條狀。
2. 番茄去皮切小丁，洋蔥亦切小丁，分成兩等份備用。
3. 以少許油熱鍋，加入蔥薑爆香，再加入一半番茄、洋蔥丁及牛肉炒熟，取出備用。
4. 另一半番茄、洋蔥丁與高湯同煮開後，加入切好的餛飩皮煮約3分鐘，最後再加入炒過的番茄與牛肉末，燜煮5分鐘即可。

豐年叢書 健康養生系列

頤養集(1) 200元

全書41篇5個主題：

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生—慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、澹食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等11篇



頤養集(2) 200元

內容介紹：長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構等。



(1)(2)集
合買350元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥：00059300財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30 傳真：02-83695591