

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP004—腦退化症之預防及照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

腦退化症照顧技巧篇

2013 4/1, 11/1, 18/1, 25/1, **1/2**

2013年流金頌培訓計劃版權所有



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

腦退化會怎樣影響飲食？

行為改變

情緒改變

身體改變



影響
飲食習慣及
進食的份量

腦退化對飲食的影響

- 混淆時間
- 忘記曾否進餐
- 吃過飯又嚷著要再吃
- 偏好吃某些食物
如: 甜點、辣味
- 把雜物當作食物
- 牙齒問題、吞嚥困難、不能獨立進食
- 精神錯亂/失去記憶、失去協調能力
- 抑鬱、妄想症

腦退化對飲食的影響

- 味覺/感官退化改變胃口
- 胃口欠佳
- 藥物副作用引致口乾、疲倦、味覺改變
- 活動量增加(如:不能安靜坐下)，增加能量消耗，需要增加營養
- 患有慢性疾病: 如帕金森症－手震，增加能量消耗，需要增加營養

腦退化症不同程度的飲食問題

初期腦退化症

- 記憶力較差，(購買食物時)影響食物選擇
- 漸漸忘記烹調技巧，較難辨別各種調味料
(如餸菜太鹹/太甜等)
- 飲食習慣開始改變
- 口渴的感覺開始減弱，經常忘記喝水

中期腦退化症

- 手/口協調出現困難，
- 忘記有否進食
- 進食時不把食物吞下，只把食物含在口中
- 忘記咀嚼 / 不斷咀嚼但不吞下食物
- 經常把食物吐出
- 不能安靜地坐下進食
- 妄想食物下了毒

後期腦退化症

- 不認得/辨別食物
- 失去進食的主動性/動機，需要餵食或鼻喉進食

胃口問題

口腔衛生 - 牙齒/牙肉健康?
牙痛?
配戴假牙?

腸胃問題?
便秘?

照顧腦退化症長者飲食時 需要注意...

吞嚥問題?
不吞下食物? 胃口問題?
流口水? 口乾/缺水?
哽喉?
進食時發出「格格」聲?

可以自我餵食?
手/口協調?
忘記進食?
剛進了餐又再食?
以為食物有毒?

腦退化患者飲食問題 的營養管理

常見腦退休症患者的飲食問題

- 胃口欠佳
- 偏愛某種味道
- 牙齒咀嚼咬合問題
- 口渴感減退
- 手、口不協調
- 未進食完畢已感疲倦
- 吞嚥困難
- 失去判斷力/專注力不能持續

什麼因素會影響胃口?

身體方面

- 腦退化
- 身體不適
- 吞食/咀嚼困難
- 便秘
- 沒有運動

情緒方面

- 抑鬱
- 心情欠佳
- 惱怒

其他因素

- 改變飲食喜好

長期胃口欠佳會減少飲食

長期攝取不足營養會引致體重下降

飲食習慣改變

- 偏喜好甜點 – 經常進食而導致體重增加
- 嘗試找出原因
 - 可能患者忘記已進餐?
 - 因進食時間混亂?
- 不斷進食而引致體重增加
- 這可能是短暫的情況
- 嘗試找出原因，而不是攔阻/否定患者是肚餓
 - 因沉悶?
 - 想用食物來發洩情緒?
 - 時間觀念混淆?

牙齒咀嚼/咬合問題

- ◆ 避免進食堅硬/ 韌的肉
- ◆ 切碎食物 / 進食已攪碎的食物
- ◆ 見牙醫, 需要補牙/拔牙?

五穀	餸菜	水果
軟身的麵包/ 蛋糕	肉粒,碎肉/碎魚肉 (無骨的肉)	切細或切碎的 軟身水果
浸軟的餅乾	蒸水蛋/豆腐	奶/燉奶/乳酪
粥/粉麵/麥皮	嫩蔬菜葉及嫩菜莖	片裝芝士
軟而較濕的飯	切細及煮熟至軟身 的瓜	



口渴感減退

- 口渴感覺開始減弱
- 藥物引致，如：利尿劑
- 提醒患者攝取足夠水份，以免出現缺水情況
- 煮食物時，要多保留食物的水份
- 避免進食太鹹、辛辣、香料重的食物
- ◆ 避免飲用濃茶或濃咖啡
- ◆ 在飲品中加入檸檬片或薄荷葉
- ◆ 將部分飲品做成冰塊，含在口中有較佳止渴效果

手、口不協調

- 將杯、碟放在不易滑落的墊上
- 提供有蓋的及較高身的杯，以免流質漏出
- 用雙耳的杯及有深底的碟
- 給予吸管飲用流質
- 糊狀/泥狀的食物較易拿取
- 需要餵食

斜口碟

雙耳杯

餐具防滑墊

彎柄湯羹

粗柄彎角度匙羹

協助進食筷子

粗柄匙羹

資料來源：香港耀能協會

http://www.sahk1963.org.hk/b5_index.php

未進食完畢已感疲倦

- 留意患者的生活時間表，是否對時間觀念已開始混淆？藥物引致？還是其他原因？
- 長期出現此情況，容易會令他們攝取不足營養來維持健康

未進食完畢已感疲倦

- ◆ 避免強迫患者用餐
- ◆ 減少正餐份量，多提供小食
- ◆ 小食可準備一些可拿著吃的食物

烱蛋	雞槌	烱蕃薯
餅乾/麵包 加果醬/花生醬	芝麻糊/紅豆沙	穀物營養條

未進食完畢已感疲倦

- ◆ 在小份量的餐飲中，增加蛋白質及熱量
- ◆ 如：粥加蛋/加油，加入營養奶/奶粉
 - 可能要補添維他命/礦物質
(諮詢醫生或營養師)

湯水+ 南瓜/薯 仔/豆類	粥+蛋/ 肉碎	果汁製的 啫喱	餅乾/麵 包+果醬	鬆餅 (浸奶)
鮮奶+美 祿/阿華田 /好立克	焗蛋/ 燉蛋/ 燉奶	大菜糕+ 鮮果	焗蕃薯 /薯蓉+ 牛油	芝士粒

能量補充劑

營養奶	熱量補充劑	蛋白質補充劑
加營素 Ensure	補能素 Polycal	Protifar 補體素
力源素 Resource	高能素 Maxijul	脫脂奶粉
倍力加 Enercal	速療素 Impact	全脂奶粉
保力素 Boost		淡奶

吞嚥困難

- 食物/飲品從口腔吞到胃中的過程出現問題
 - 氣哽(落錯格)
 - 咀嚼困難
- 處理不當會影響營養吸收
 - 含住食物，沒有吞嚥意識
 - 拒絕進食
 - 體重下降
- 嚴重會引致肺炎、窒息甚至死亡
- 及早聯絡醫生，由醫生轉介去見言語治療師作診斷及治療

吞嚥困難

- 定期評估進食能力和食物的質類
- 彈性安排進食時間
- 編排適當的進食位置，給予充裕時間進食
- 鼓勵家人預備合適患者的飲食
- 注意口腔衛生
- 進食時保持正確姿態
(坐直，清醒)

特別質類的食物做法

- 切碎粒/切絲、糊狀/泥狀的食物: 薯茸、蘋果茸、南瓜茸、合桃露/芝麻糊
- 去掉肉類的皮及骨，去掉水果及瓜類的皮、種籽及核
- 將較硬及較大塊的食物烹軟及切細
- 使用能保持食物濕潤的烹調方法，如蒸、灼、炆、煮等，以便於烹調後較易將食物切碎和攪磨
- 食物處理器/用具: 榨汁機、攪拌機、碎肉機 / 絞肉機、篩子

餐飲的預備

- 多選軟身的食物，以避免咀嚼/哽喉
 - 魚肉(去骨)、蛋、碎肉、豆腐、瓜類、較稔的水果(香蕉、布祿、啤梨)
- 留意食物/飲品的溫度
- 若患者不能用筷子，可改用湯匙或輔助器

照顧者要注意:

預備餐飲，不是要精巧的製作一餐。相反，應把精神集中在如何讓患者完成每日的餐飲。

失去判斷力

- 不認得/辨別食物
- 把雜物當作食物

注意力不能持續

- 認知困難
- 思維混亂
- 或會影響情緒

失去判斷力 / 注意力不能持續

- 拿走餐桌上雜物，如:花瓶、擺設，冷/熱水瓶、文具等
- 從旁提醒/協助患者進食，形容當餐的食物，如:是甜的/鹹的...
- 若提醒後仍不進食，可把餐具放在患者手裡
- 患者入座後，立即給予食物
- 提供寧靜的環境

環境

- 給予充足的時間讓患者慢慢進食
- 家人或照顧員在言語上，面部表情上或身體語言上均不可表現出不耐煩的樣子，讓患者感到催促
- 患者進食時不要跟他交談過多 (飯後再閑談)
- 給簡單指示 如: 拿起湯匙舀一些飯吃放進口

給予簡單提示...

- 調味料樽上貼上提示
- 「記得咀嚼先吞」
- 手口協調有困難時，可指導患者的手把食物放入口中

腦退化症飲食原則

腦退化症飲食原則

1. 定時定量安排餐飲，均衡飲食

- 建議飲食要均衡，多配搭不同的食物來增加吸收不同的營養素以保持健康

2. 多選食穀麥類的食物

- 穀麥類食物含豐富維他命B雜 - 幫助調節新陳代謝、舒緩壓力、安睡
- 葉酸(B9)和B12是神經系統的重要元素
- 缺乏B6、葉酸、B12會增加血液中的半胱氨酸 (homocysteine)
- ↑半胱氨酸 ↑認知損害 ↑記憶衰退
↑心血管病風險

維他命B

B1	B2	B3	B5	B6	B9	B12
紅/白/ 糙米	芝士	紅/白/ 糙米	紅/白/ 糙米	紅/白/ 糙米	麥飽	蛋
意粉	奶	牛肉	奶	香蕉	蛋黃	奶
穀物早餐	蜆	穀物早餐	穀物早餐	波菜	波菜 椰菜	芝士
青豆	西蘭 花	魚	西蘭花	雞肉	西蘭花	魚
豬肉	豬肉	花生	粟米	豬肉	紅腰豆 眉豆	青口
焗豆	波菜	菇類	菇類	焗豆	菇類	紅肉
馬鈴薯	蜆	雞肉	馬鈴薯	馬鈴薯	香蕉 橙	蜆

2. 多選食穀麥類的食物

- 穀麥類食物含豐富纖維
 - ▶ **↑飽肚感**
 - ▶ **↓便秘**
 - ▶ 患者可能不能表達便秘的不適，而引致行為情緒混亂
 - ▶ **↓膽固醇**
 - ▶ 減低患者中風的風險(血管性腦退化症)
 - ▶ **穩定血糖**
 - ▶ 幫助控制糖尿病，以減少中風或心血管病的風險(血管性腦退化症)

3. 多吃高抗氧化的食物

- 每日2個中型水果及 3份瓜菜 (一碗半熟的瓜菜) - 含豐富維他命A、C、E



- 維他命A、C、E幫助抵抗自由基對細胞(特別是腦部神經細胞)的侵害

3. 多吃高抗氧化的食物

- 蠔、青口、魚肉、豬/牛肉、核桃、黃豆、奶製品 - 含豐富**鋅質**，**鎂質**，**硒質**及**銅質**
- **鋅質**，**鎂質**，**硒質**，及**銅質**是體內製造抗氧化酵素的重要元素，幫助抵抗**自由基**對細胞的侵害

4. 減少動物性脂肪，多選健康脂肪

↓ 肥胖

↓ 總膽固醇和壞膽固醇

↓ 心血管疾病

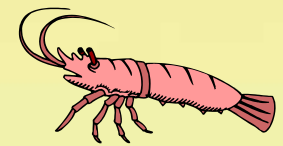
■ 攝取過多飽和脂肪和反式脂肪

↑ 認知衰退

奧米加3脂肪酸



- EPA 和 DHA
- DHA 是腦部健康的重要元素
- 研究指出多吃奧米加3脂肪酸可幫助
 - ↓ 血壓
 - ↓ 三脂甘油
 - ↓ 心臟病
 - ↓ 中風
 - ↓ 認知退化



總結

- 均衡營養對腦退化症患者的整體健康是重要的
 - 減慢腦部的退化
 - 減低血管性腦退化症的發生
 - 減低患上其他慢性疾病的機會
 - 保持健康情緒

總結：腦退化患者的飲食

均衡飲食，定時定量

多選穀麥類的食物

多吃高抗氧化的食物

減少動物性脂肪，多選健康脂肪

~ 本節完 ~



謝謝！