



中醫進駐長照機構， 一同守護住民健康！

撰文◎中醫部針傷科主任 黃敬仁

許多上了年紀的老人家，想要看中醫舒緩身體不適，卻因行動不便，到醫院、診所需勞師動眾等原因而放棄。所幸中醫師自民國108年6月起加入健保居家醫療照護整合計畫，透過到宅偕同治療照護，如腦中風、脊椎關節疾患、末期癌症安寧輔助等疾病，讓失能者也能透過中醫藥、針灸等治療來緩解病痛。

到宅醫療使居家患者得到協助，但仍有一群患者，因為居住在照護機構，無法時常到醫院、診所就診中醫。110年中醫門診總額「照護機構中醫醫療照護方案」開始啟動，提供長照機構住民適當之中醫照護，可降低住民外出就診中醫的不便，藉以提升生活品質。

112年全民健康保險中醫門診總額照護機構中醫醫療照護方案施行機構如下：

一、政府立案之老人安養、養護機構或身心障

礙福利機構、護理之家。

- 二、各縣市至少以服務一家照護機構為原則，並以護理之家為優先。
- 三、每家照護機構僅能接受一家中醫門診特約醫事服務機構提供服務。

恩主公醫院自110年起，每週一次，至橫溪恩主公護理之家進行中醫巡診醫療，服務機構住民，巡診時段，經中醫師診療，施以中藥、針灸的中醫療法，緩解住民病痛，提升

「身活」品質。112年8月開始，於三峽橫溪護理之家進行一週一次的中醫巡診，為三峽地區機構住民提供中醫醫療服務，使病人免於舟車勞頓。

巡診半年以後，機構住民在中醫介入後無發生嚴重之併發症而且在體重增加、精神狀況等面向均有所進步。有些個案過去需要抽痰、痰量中等的狀態，在中醫介入診療後已進展到自咳、無痰；住民時常有便秘問題，需要使用軟便劑幫助排便，經過針灸幫助已經可自己排便；也有住民在中醫介入二個月後移除鼻胃管，改成自己進食。中醫介入可增進住民的生活品質，並降低藥物的使用量。

長照機構中醫照護的特點

中醫注重整體性的治療，不僅關注身體症狀，更關注患者的心理、情緒狀態。中醫師會根據每位住民的個人體質、症狀和生活情況制訂個別的治療計畫。照護方面則強調「預防勝於治療」，通過調理飲食、運動、推拿等方式，幫助長者增強抵抗，預防疾病發生；一般會使用中草藥、針灸、推拿等非侵入性的方式治療。

長照機構中醫照護的治療方式

- **中藥治療：**中醫師會根據個人的體質特點和症狀，開具科學中藥處方，調理身體內在平衡，緩解疾病症狀。相對於西藥來說，中藥比較不會因為藥效副作用，令身體不適。
- **針灸療法：**針灸能刺激人體特定穴位，調理經絡能量，緩解疼痛，提升免疫力。機構住

民在接受針灸治療後，通常會感到放鬆和身心舒暢。

- **推拿按摩：**中醫推拿按摩可促進血液循環，緩解肌肉痠痛，改善關節活動能力，還可以緩解長者的焦慮和失眠等問題。
- **飲食調理：**中醫師會根據每位住民的體質和症狀，提供個別化的飲食指導，推薦一些滋補養生的食材，以調理身體虛弱的部位。

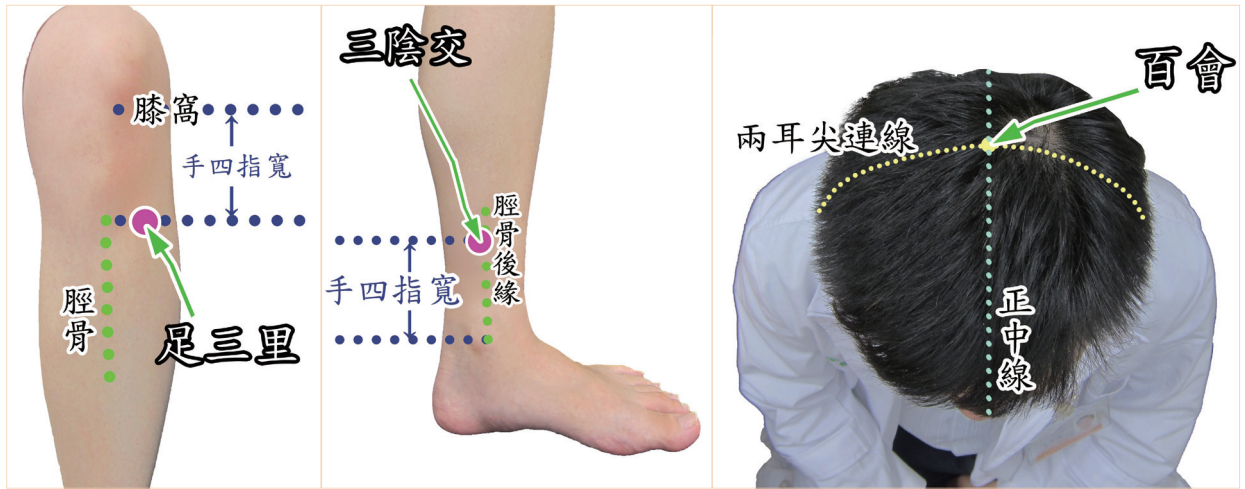
穴位按摩指導

對於護理之家、長照據點，中醫除了依據病人狀況給予中藥處方、針灸穴位、推拿按摩、飲食調理之外，也可以透過穴位按摩指導機構住民、高齡長者日常保健，維持身體機能與健康促進。

- 一、**建議按摩方式：**利用指腹均勻用力向下按壓，以穴道處痠脹而不痛苦為原則，持續時間大約為三十秒至一分鐘，再按摩另一側同一穴道為一循環，一次按摩約三至五次循環。
- 二、**穴位按摩一般禁忌：**穴道處皮膚若有傷口或感染、組織內有骨折或腫脹，暫時別按摩；某些穴位對於懷孕妊娠刺激過於強烈，必需特別注意。

以下介紹一些常見穴位供民眾參考：





• 足三里穴（胃經）

位置：小腿前外側，犢鼻下三寸，距脛骨前緣一橫指。

主治：虛損勞瘦、一切腸胃病，下肢和膝關節局部病。

• 三陰交穴（脾經）


位置：小腿內側，當足內踝尖上三寸，脛骨內側緣後方。

主治：腹脹、泄瀉、大小便難、崩漏、月經不調。

• 百會穴（督脈）

位置：頭頂正中線前髮際後五寸處，約當兩耳尖直上頭頂中央。

主治：平肝熄風，安神，醒腦，開竅，明目，升提陽氣。

- 制度革新：目前照護機構中醫介入邁入第五年，但仍因行政作業繁瑣、到機構執業風險較高等因素，令許多中醫師望之卻步，未來應持續改善制度流程，增加中醫師至機構服務的意願，使機構住民也能獲得優質的中醫醫療照護。
- 人才培養：恩主公醫院會加強中醫師在長照機構的培訓，提高中醫師的專業水平和執行能力，為機構住民提供更好的服務。 

長照機構中醫照護的未來發展

- 跨領域合作：中醫照護需要與西醫師、護理師、物理治療師、職能治療師、營養師、照服員等專業人士密切配合，提供全方位的健康管理服務。



作者介紹



黃敬仁 中醫部針傷科主任

介紹：中國醫藥大學學士後中醫學系畢業，國立陽明大學醫學生物技術暨檢驗學系，中醫師，醫檢師，對於傷科手法整復有深入的研究，專門治療筋骨關節疾病與骨折後期調理。研究興趣以八段錦養生功法為主。

經歷：中華針灸醫學會理事、中華針灸醫學會針灸專科醫師，臺灣中醫皮膚科醫學會中醫皮膚科專科醫師。