

# 記憶像每天被清空？

## 中醫對抗失智症有妙方！

撰文◎中醫內科醫師 盧薈



「最近總覺得記性變差了，東西常常找不到，講話也會突然忘了自己剛剛要說什麼。家裡的人說我變得有點迷糊，有時連老朋友的名字也會一時想不起來。以前常走的路，現在也得多想一下，才知道該怎麼走。唉！是不是老了就會這樣？還是說我得了失智症？該怎麼辦才好？」這是許多長輩的心聲。

隨著臺灣人口快速邁向高齡化，失智症已成為愈來愈多家庭無法忽視的重要健康課題。根據統計，每一百位六十五歲以上長者當中，就約有八位可能罹患失智症，且年齡愈高，發病風險愈高。許多家屬在面對長輩出現記憶減退、個性改變、生活功能退化等情形時，常感到無所適從，內心既焦慮又不安，難以應對接踵而來的挑戰。

失智症是一種漸進性腦部退化疾病，不僅影響記憶力，還會損及語言表達、判斷能力、情緒穩定與日常生活自理能力。然而，社會大眾對此疾病仍存在諸多誤解，常將其誤認為正常的老化現象，導致錯失早期診斷與介入治療的關鍵時機。

其實，若能及早辨識、給予正確的照護與適當的醫療介入，包括結合中醫與西醫的整合治療，便有機會延緩疾病惡化、提升患者與家



屬的生活品質，這正是我們需要共同努力面對與瞭解的重要原因。

## 記憶不再可靠，這是老化還是失智？

失智症不只是「記憶不好」，而是一種影響大腦整體認知功能的疾病，而常見的失智症類型是阿茲海默症，占有病例約六至七成，其次還有血管性失智症（如中風後造成的腦部損傷）、路易氏體失智症、額顳葉型失智症等。這些疾病的致病機轉不同，症狀也略有差異，但都會導致腦細胞逐漸退化與死亡，進而影響正常的認知與行為。

### 失智症的症狀表現

失智症的初期表現常常不明顯，例如忘記事情、找不到東西、講話詞不達意，或是重複問同一件事，容易被誤認為是「老化的正常現象」。然而，真正的老化雖可能導致記憶力稍微減退，但不會影響日常生活功能；而失智症則會隨著時間惡化，患者可能無法完成簡單的家務、忘記熟悉的路線、甚至認不得親人，到了疾病後期，患者甚至會失去基本的語言能力與行動能力，需要全日照護。

### 失智症的診斷與治療

失智症的診斷，不是單靠一次檢查就能確定，而是透過臨床觀察、認知測驗與排除法來逐步確認。因此，若懷疑長者可能罹患失智

症，建議盡快就醫，由神經科、精神科或老年醫學專科醫師進行專業評估，以利病情評估與後續照護規畫。透過早期發現與治療，可在一定程度上延緩認知退化速度，並幫助家屬及早調整心態、安排照護資源，讓患者與照顧者的生活品質獲得有效改善。

由於臺灣正逐漸進入高齡社會，失智症人口不斷攀升，已成為家庭、社會與醫療照護系統的重要挑戰。目前失智症仍無法完全治癒，西醫會透過藥物與非藥物治療來延緩退化速度、改善症狀；許多家屬也會尋求其他輔助療法，而中醫就是其中備受關注的一環。

## 中醫的介入，讓記憶不再慢慢走遠

在中醫理論當中，失智症可歸類於「癡呆」、「健忘」等範疇，認為其病機多與心、脾、腎、肝等臟腑功能失調有關，尤以「腎精虧損、髓海不足」為根本，導致腦神失養、神明失用。中醫強調「腦為髓之海」，腎藏精、精生髓，腎精充足則腦力旺盛，若腎精不足、氣血虧虛或痰濁阻竅，則容易出現記憶力減退、反應遲鈍、情緒異常等失智相關症狀。

### 中醫常見證型和方藥

一、腎精虧虛型：以記憶力衰退、反應遲緩、腰膝酸軟、耳鳴為主要表現。常用方藥如

**失智症早期警訊症狀**

- 01. 記憶力減退**
  - 重複問相同的問題
  - 忘記剛發生的事情
  - 常遺失物品
- 02. 語言表達困難**
  - 找不到適當的詞彙
  - 講話內容混亂
  - 對話難以接續
- 03. 判斷力與思考力下降**
  - 容易受騙
  - 作出不合理決定
  - 金錢管理出現問題
- 04. 個性與情緒改變**
  - 變得焦躁、容易生氣、多疑、退縮、不信任家人
- 05. 定向感混亂**
  - 在熟悉的環境中迷路
  - 不記得回家的路
  - 混淆時間與地點

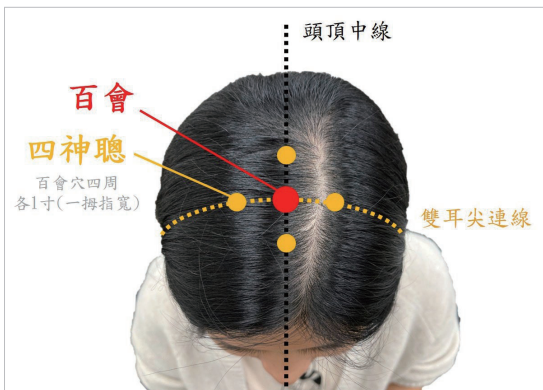
加減「左歸丸」可用來補腎填精。

- 二、心脾兩虛型：主要症狀為健忘、注意力不集中、食慾不佳、面色蒼白、倦怠乏力。常用「歸脾湯」以補益心脾、養血安神。
- 三、痰濁阻竅型：語言遲鈍、神志昏濁、舌苔厚膩、體形肥胖，屬痰濁蒙蔽清竅。常用「導痰湯」或「溫膽湯」加減化痰開竅。
- 四、氣血虛弱型：見於病程較久或是年邁體弱者，常表現為健忘、頭暈、氣短乏力。常用「八珍湯」、「人參養榮湯」等補氣養血之劑。
- 五、肝鬱氣滯型：情緒易怒、煩躁不安、睡眠不佳，多因長期情志抑鬱傷肝所致。常用「逍遙散」、「柴胡疏肝散」疏肝解鬱。

### 針灸穴位治療

除了內服中藥，中醫針灸亦可作為輔助治療，透過刺激特定穴位調節臟腑功能、促進氣血流通、開竅醒神。臨床上常用的穴位包括：

- 一、百會穴（督脈）：位於頭頂正中央，有提神醒腦、升陽固脫之效，是治療健忘、精神萎靡的重要穴位。
- 二、四神聰（配百會）：百會周圍的四個穴位，有強化記憶、清腦益智的功效，與百會同刺增強療效。
- 三、神門穴（心經）：位於手腕內側，有安神定志、改善睡眠與焦慮情緒的作用。
- 四、足三里（胃經）：健脾益氣、增強體力，有助於氣血生成，間接滋養腦部。



- 五、太谿穴（腎經）：補腎益精、滋陰清熱，適合腎精虧虛型失智患者。
- 六、印堂穴（經外奇穴）：位於兩眉中間，有寧神安眠、醒腦開竅的作用，適合用於情緒不穩或輕度焦躁者。

### 其他輔助療法

除了中藥內服與針灸治療外，中醫亦強調日常調養與非藥物輔助療法，透過溫和而持續的方式改善體質、活化大腦、安定情緒，有助於延緩失智症的惡化。常見的輔助療法包括：

#### 一、耳穴貼壓

- 神門：安神、改善焦躁與睡眠障礙。
- 腎點：補腎益腦。
- 皮質下：調整神經活動、提升注意力。

#### 二、艾灸療法

- 關元：補腎固本、增強體力。



- 足三里：可健脾益氣、提升免疫力。
- 百會：提神醒腦、預防頭暈健忘。

### 三、中藥藥膳調理

- 黑芝麻：可滋陰補腎、潤腸通便。
- 枸杞子：可養肝明目、補腎生精。
- 山藥：健脾補氣、助消化。

### 四、導引養生功法

如八段錦、太極拳等，輕柔緩慢的動作結合呼吸與意念，有助調整氣血、安神定志，對失智患者的身心平衡與神經調節具正面效益。

這些輔助療法配合辨證用藥與針灸調理，能夠全方位地支持失智症患者的身心健康，也讓照顧過程更加多元、溫和而有效。建議在專業中醫師指導下施行，以確保安全與效果。

## 失智症照護不中斷，用心比用力更重要

面對失智症患者的照護，家屬常感到壓力大、無從著手。其實，只要掌握以下幾個照護原則並建立合適的溝通方式，就能提升患者的生活品質，也讓照顧者減少挫折感。

### 建立規律作息與熟悉環境

固定的作息與環境可以減少患者的混亂與焦慮，例如：每天同一時間起床、吃飯、散步，並避免經常搬動家具或更換生活場景。

### 簡化溝通方式

用簡單、清楚、溫和的語言與患者對話。避免複雜句子，可搭配手勢或實物引導。對錯不必強調，重點在於安撫與理解。

### 提供安全與尊嚴兼具的照護

移除家中危險物品（例如利器），避免滑倒風險（例如地面溼滑），但也應尊重患者的自主能力，鼓勵他們自己去做「能力所及的事」，增加自信與參與感。

### 鼓勵輕度活動與大腦刺激

建議患者每天散步、做簡單家事，並進行記憶訓練或懷舊活動，例如翻看舊照片、聽熟悉的音樂，這些都有助於維持腦部功能。

### 家屬照顧者也要自我照顧

長期照顧的壓力會影響家屬健康，建議適時尋求資源支援，例如失智症關懷據點、照顧服務、心理諮詢等，讓照護不孤單。

## 對抗失智，我們是一個團隊

面對失智，我們需要的不只是醫療，更是耐心、理解與團隊的陪伴。讓我們攜手努力，打造一個對失智友善、支持彼此的社會，陪伴患者與家屬走得更穩、更長、更安心。

中醫透過辨證論治與整體調理，能在改善症狀、延緩惡化與提升生活品質上發揮重要作用。然而，每位患者體質不同，治療方式亦應根據患者的個別狀況而制定，任何診斷與治療行為，仍應由專業中醫師或西醫師評估後執行，以確保安全與療效。

