

針灸延緩 認知退化

助失智患者憶力不搖

撰文◎中醫針傷科主治醫師 鄭傑元

七十五歲的李阿姨，被家人發現最近會忘記剛吃過的食物、會反覆問相同的問題；以前喜歡跟家人去爬山，現在卻只想待在家裡，且常常對家人發脾氣，這讓她的家人十分擔心，李阿姨自己也困擾不已。

何謂失智症？哪些人容易有失智症？

失智症（Dementia）是一類常見的神經退行性疾病，主要特徵為持續性（通常六個月以上）的認知功能障礙，尤其是記憶、思維、判斷力及日常生活能力的減退。它的症狀不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想

或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力。

常見引起失智症的疾病

一、神經系統退行性疾病：包括阿茲海默氏症（Alzheimer's Disease, AD）、額顳葉型失智症、路易體失智症、帕金森氏症等。

二、腦血管疾病：如多發性腔隙性腦

梗死、皮質下動脈硬化性腦病（Binswanger病）、澱粉樣腦血管病等。

三、**頭部外傷**：如腦挫裂傷、慢性硬膜下血腫等。

四、**感染性疾病**：包括愛滋病、朊蛋白病、神經梅毒、細菌感染（如牙齦卍淋單胞菌引起的牙周病、牙齦炎）、真菌性腦膜炎／腦炎、乙型腦炎、單純疱疹性腦炎、腦囊蟲病、腦血吸蟲病及多灶性白質腦病等。

五、**中毒**：如酒精中毒、重金屬中毒、藥物中毒、有機物中毒及一氧化碳中毒等。

六、**代謝性疾病**：包括甲狀腺功能低下、低血糖、血鈣異常、血鈉異常，以及葉酸、維生素B12缺乏等。

七、**其他因素**：如顱內占位性病變（包括原發性或轉移性顱內腫瘤）、正常顱壓水腦症

及缺氧等。

此外，「環境因素」和「生活習慣」也是失智症的重要風險因素。不健康的生活方式，如高血壓、高血糖、抽菸、睡眠異常（失眠、睡眠呼吸中止症）、酗酒和缺乏運動，會加速大腦老化，對神經系統造成損傷，特別是對血管性癡呆影響顯著。高血壓和動脈硬化會導致大腦血流不足，造成神經元損傷，進而引發血管性癡呆。對於阿茲海默病，氧化壓力和慢性炎症反應會加劇乙型類澱粉與澇蛋白質積聚，損害大腦功能。儘管遺傳因素對失智症有影響，但並非所有攜帶相關基因的人都會發病，這表明環境和生活方式在疾病發展中也扮演重要角色。因此預防失智症應重視遺傳風險，改善生活習慣，戒除不良生活習性（菸、酒），保持健康飲食、控制血壓、適度運動，有助於減少疾病發生。

研究顯示，臺灣43.3%的失智症患者會尋求中醫治療，其中超過七成的患者採用中草藥治療，約三成會接受針刺或推拿手法。中醫具有簡便、安全、低副作用、治療過程和緩及成本效益高等優勢。

中醫如何看失智症？我是屬於哪種類型？

中醫古籍對失智症的認識，在《黃帝內經》中，對「善忘」和「喜忘」的病因已有論述，認為善忘的原因是由於神氣失養，腸胃氣充實，而心肺氣虛弱。當心肺氣虛時，營衛之氣無法及時向上宣達，長時間滯留在腸胃，導致神氣失養，從而引發健忘的病症。





損，髓海不足時，大腦無法得到足夠的滋養，導致記憶力衰退、反應遲鈍等症狀，這通常出現在年齡較大的老年人中，或由於長期勞累、過度思慮等原因，導致腎精耗損。

二、心血不足

心血不足會導致「心神失養」。心主神明，若心血不足，則無法養育大腦，從而使人情緒不穩、記憶力差，甚至出現幻覺、焦慮等情況。這一情形常見於老年癡呆患者，或有長期精神壓力、睡眠不佳的情況。

此外，〈本神〉篇中提到，神志受傷可出現「喜忘」的臨床表現，並強調了健康本源於神志，治病應從調和神志入手，認為只有調和神志才能根本解決疾病。這些古籍的論述雖未明確區分阿茲海默氏症與現代失智症，但它們對失智症相關症狀的理解和治療提供了寶貴的理论基礎。

中醫認為，失智症的發病與腎、心、脾三臟有著密切的關係。腎為先天之本，主藏精，主生長發育和衰老；心主神明，與精神活動息息相關；脾則負責化生氣血，是運化水穀精微的重要臟腑。這三個臟腑的功能失調可導致大腦的營養不良，從而影響智力與記憶。以下為失智症患者常見的中醫分型：

一、腎精不足

腎精是大腦的根本來源，中醫認為「腎藏精，精生髓，髓盈則智力充足」。當腎精虧

三、脾虛生痰

脾虛會導致氣血生化不足，脾失健運則會出現痰濕內生。痰濕阻滯心神，則出現記憶力衰退、神智模糊、行為反常等情況。痰濕內擾，會使大腦無法清晰運作，是造成失智症的常見病機。

四、氣血兩虛

失智症在早期可能會出現氣血不足的表現，患者會有疲倦、頭暈、失眠等症狀。隨著病情的發展，氣血兩虛進一步加劇，表現為記憶力下降、無法集中注意力，甚至出現言語障礙、情感淡漠等情況。

五、肝鬱氣滯

中醫認為「肝主疏泄」，負責調節全身氣機與情志活動。若長期壓力過大、情志不暢，會導致肝氣鬱結，使氣機運行受阻。當氣機鬱滯無法順行於大腦時，患者常表現為頻繁

嘆氣、胸悶、情緒抑鬱、煩躁易怒，或是情感反應變得遲鈍。這種因情緒波動引發的精神不穩，會進一步加重失智症狀，使認知功能的退化更加明顯。

總是忘東忘西？中醫「益智」穴道大公開

中醫可使用針灸來幫助改善腦部功能，針灸能夠調節氣血，促進腦部的血液循環，改善腎精、心血的不足，並調理脾胃以消除痰濕，從而達到改善記憶、增強神志、提升智力的效果。以下是五個對益智有幫助的穴位：

「益智」穴道一：百會穴

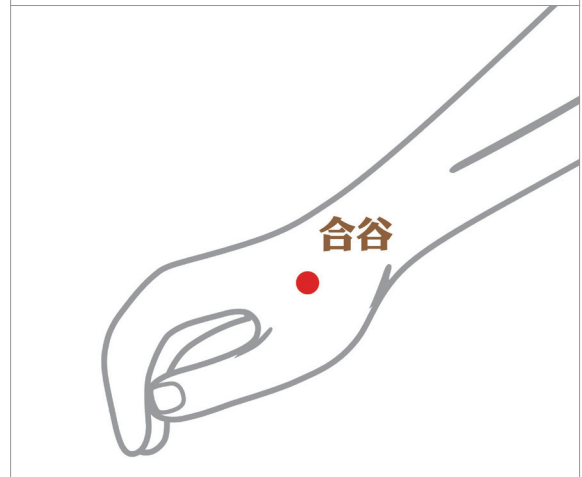
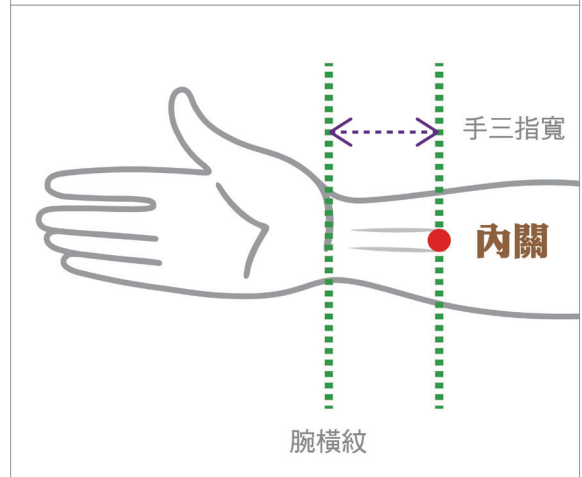
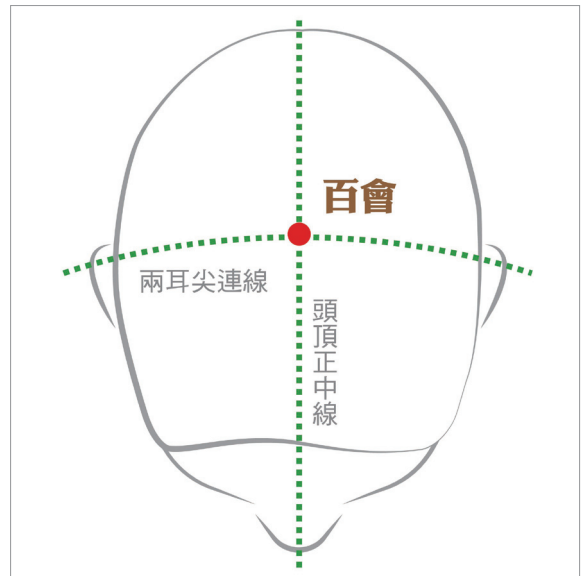
百會穴位於頭頂正中線與兩耳尖連線的交點，是「諸陽之會」。百會穴可以調節大腦的氣血，促進神經系統的活化，對於改善記憶力、提升專注力有顯著效果。此穴常用於治療由氣血虧虛引起的癡呆症狀，能夠幫助提升心神，增強智力。

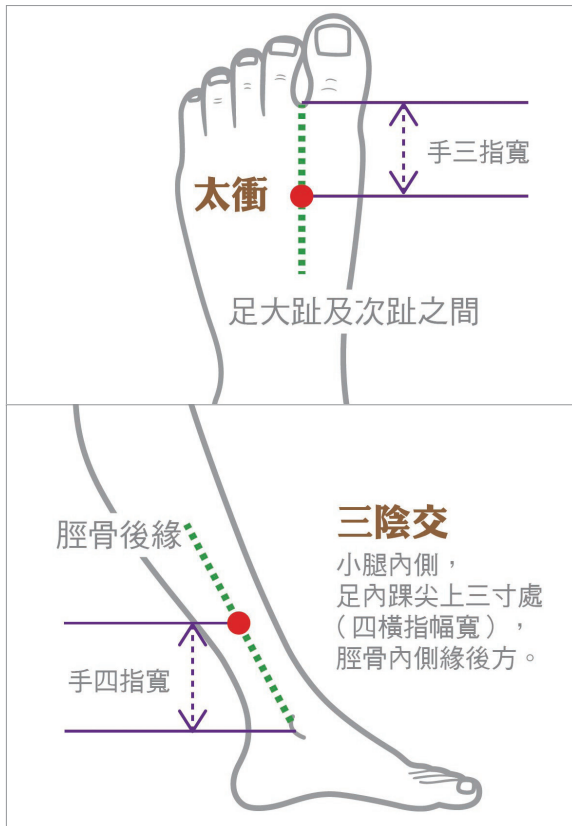
「益智」穴道二：內關穴

內關穴位於前臂內側，腕橫紋上方兩寸（約三指幅寬）的位置，兩條筋腱之間。內關穴能促進腦部血液循環，改善認知功能，並且能調節自律神經，對於失智症患者的情緒不穩定、焦慮等症狀有顯著的改善效果。

「益智」穴道三：合谷穴

合谷穴位於手部虎口的位置，第二掌骨的中點處。該穴可疏通經絡、促進腦部血流，從而增強大腦的營養供應。對記憶力下降、注意力不集中等癡呆症狀有良好改善作用。





「益智」穴道四：太衝穴

太衝穴位於足背部，大拇趾和第二趾之間，為肝經的原穴。中醫認為，肝主疏泄，能夠疏通氣機，調節情緒。情緒不穩、壓力過大也是失智症的誘因之一，通過針刺太衝可增強頂葉功能，緩解情緒波動，改善由情緒引起的精神不穩。

「益智」穴道五：三陰交穴

三陰交穴位於小腿內側，內踝上三寸（約四指幅）的位置，是脾、腎、肝三條經絡之交會點。三陰交穴可強化脾胃消化吸收，有助於改善腦部營養供應。三陰交養血補腎，有助於安定神經系統、促進血液循環並改善腦部功能，進而幫助提高記憶力和認知功能。

失智症需及早治療，針灸改善生活品質

失智症治療應強調早期干預，並結合中西醫療法進行綜合治療。除了積極使用藥物控制三高（高血壓、高血糖、高血脂）、心腦血管疾病和肥胖等危險因子外，還應養成良好的生活習慣。如定期做保健操、練習太極拳或氣功，保持積極情緒，參與集體活動，可維持大腦興奮狀態，幫助清除大腦累積的廢物，有效減緩失智症的發生。

隨著研究的深入，針灸在失智症的應用愈來愈受到關注，針灸在減緩症狀和改善生活質量方面，發揮著重要作用。在病程的早期，針灸可以顯著減緩病情的惡化，提升記憶力和認知功能，延長病程。對於中晚期患者，雖然治療效果相對較慢，但針灸仍有助於穩定病情、改善情緒和增強日常生活能力。

失智症的治療是一場漫長而艱難的過程，每位患者的情況都不同，中醫可靈活調整治療方案，結合西醫以提供更全面的支持和更好的療效。治療期間需要經由中醫師的全面評估，才能確定最適合病患的治療方案哦！

作者介紹



鄭傑元 中醫針傷科主治醫師

介紹：慈濟大學學士後中醫學系，中華針灸醫學會專科醫師，現任恩主公醫院中醫針傷科主治醫師。專長為頭痛、落枕、五十肩、椎間盤疾患、退化性關節炎、坐骨神經痛、足底筋膜炎、網球肘、腕隧道症候群、板機指、運動傷害、扭拉挫傷、手腳麻木、腦中風後遺症、顏面神經麻痺、消化性潰瘍、胃食道逆流、飛蚊症、乾眼症、男性功能保健、傷科手法整復、小針刀。