

新北市永和區公所113年市民健康暨親職教育系列講座

# 從中醫角度 談失智症的預防與治療

鄭安斌 中醫師

天主教永和耕莘醫院 中醫科



# 失智症 10大警訊

若出現這些症狀  
請及早就醫

失智友  
Dementia Friends



衛生福利部  
國民健康署  
經費由科技部補助(108)

**1 記憶力減退到影響生活**  
常常重複發問、重複購物、容易忘記近期發生的事。

媽，你吃過藥了嗎？  
我哪有？

**2 計畫事情或解決問題有困難**  
無法處理每個月都在管理的帳單。

**3 無法勝任原本熟悉的事務**  
例如數學老師對於加減算數常出錯。

5x6=

**4 對時間地點感到混淆**  
在自家周圍迷路而找不到回家的方向。

我家在哪裡？

**5 有困難理解視覺影像和空間之關係**  
例如誤認鏡子中的自己是另一個人。

你是誰？

**6 言語表達或書寫出現困難**  
例如忘記用來寫字的工具叫做筆。

我...

**7 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力**  
例如拖鞋放在被子裡、衣服放到冰箱裏找不到。

拖鞋呢？

**8 判斷力變差或減弱**  
例如過馬路不看紅綠燈。

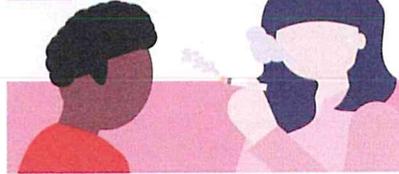
**9 從職場或社交活動中退出**  
變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣。

**10 情緒和個性的改變**  
易出現不尋常生氣或激動反應、疑心病重、口不擇言等。

1 運動不足



2 抽菸



3 飲酒過度



4 空氣污染



5 頭部外傷



# 12 失智症 危險因子

6 社交不足



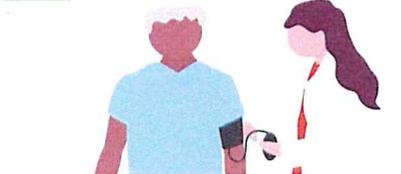
7 低教育程度



8 肥胖



9 高血壓



10 糖尿病



11 憂鬱



12 聽力受損



Source: Livingston et al. A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission

[www.alzint.org](http://www.alzint.org)

# 失智症預防建議：

**趨吉** 增加大腦保護因子

1. 多動腦
2. 多運動
3. 均衡飲食
4. 多社會互動
5. 維持健康體重

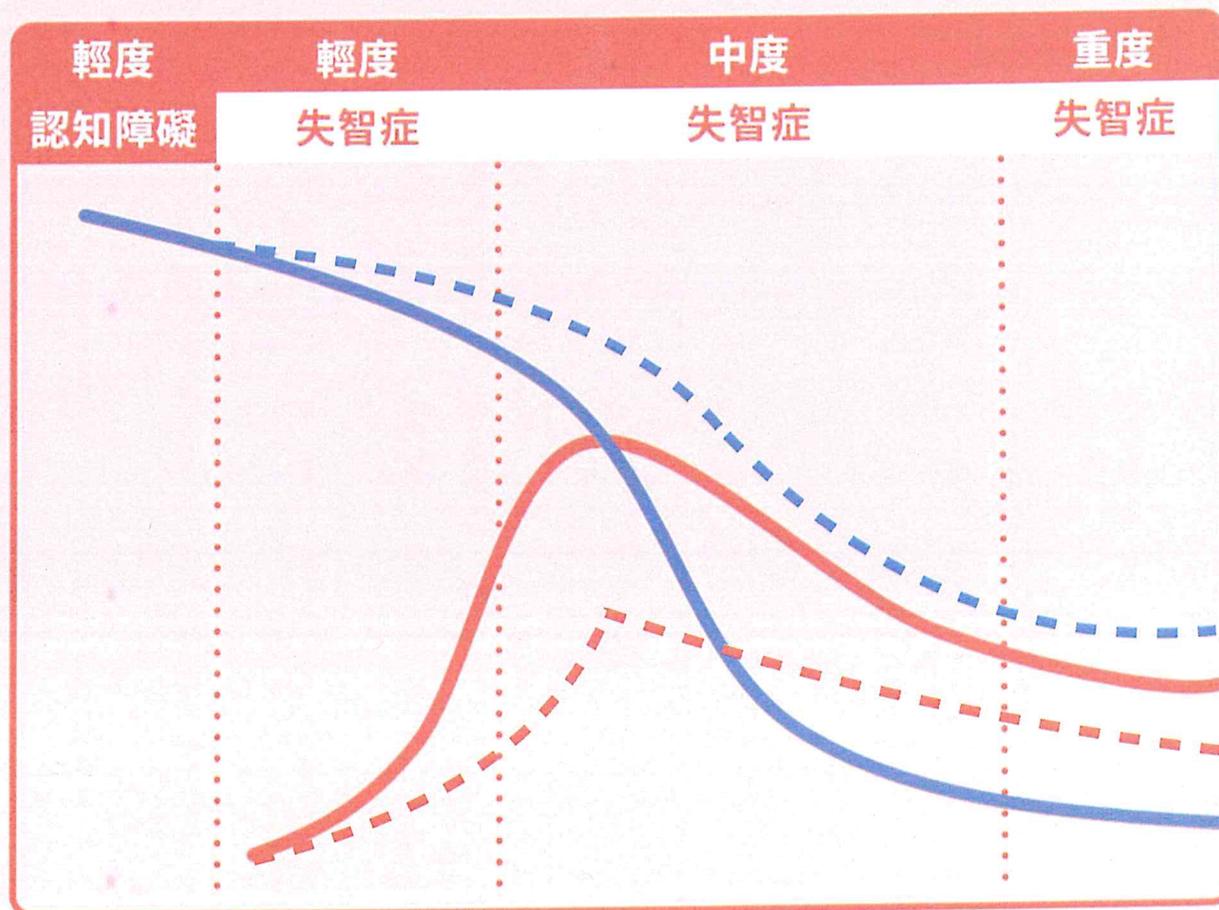
**避凶** 遠離失智症危險因子

1. 遠離憂鬱
2. 不抽煙
3. 預防三高
4. 避免頭部外傷

## 失智四階段：

### 中醫的幫助：

- 輕：延緩退化、維持功能
- 中：和緩情緒、減少焦慮
- 重：預防噎咳、減少感染



# 中醫常用的治療方式：

## 頭針



提升大腦認知

減少情緒異常

針對不同腦區退化治療

## 中藥



國際期刊實證研究：

抑肝散減輕精神行為異常

鉤藤散改善認知生活能力

紅參維持認知能力

當歸芍藥散改善認知退化

## 耳穴



改善睡眠

增加自主進食



## 中醫助您健康長壽

中醫理論中，腎臟是人體的先天之本，老年時腎氣衰弱，不足以滋養五臟六腑，易致生理機能退化，產生頭暈、健忘、腰痛、腳軟、夜尿多、性慾減退等症狀，甚至引發失眠、憂鬱、失智症、肌少症等各種老化疾病。

### 肌少症

肌少症與衰弱症屬於中醫「痿症」與「虛勞」範疇；藉由氣功、針灸、穴道按摩或中藥、食療調理等，能減緩退化的發生。

### 失智症

失智症可根據臨床症狀，如認知功能減退、精神行為症狀或吞嚥困難、嗆咳等，選擇合適方劑，改善患者的認知功能與日常活動能力。針灸則可選擇傳統針灸、電針或頭皮針等，怕痛的患者也可以運用雷射針灸、穴位按摩或耳穴敷貼的方式，都有助為其改善症狀。

### 門診時間

	一	二	三	四	五
上午		吳亭萱	呂梯青	鄭安斌	吳亭萱
下午	吳亭萱 鄭安斌		鄭安斌	吳亭萱	鄭安斌
夜診		鄭安斌	吳亭萱		鄭安斌