

2019年6月24日

[譚莉英中醫師 婦仁醫見](#)

## 失智症與心肝腎

近年來隨着衛生環境改善、醫藥進步，死亡率逐年降低，老年人口比例大幅增長。根據統計，2010年，來自國際失智症協會的《全球失智症報告》，驚動WHO(世界衛生組織)與OECD(經濟合作暨發展組織)，報告中指出，隨着全球人口快速老化，失智症患者正以驚人速度增長，對人類影響更甚於瘧疾與戰爭。

### 影響力直逼癌症

WHO則在2012年宣告，強調失智症並非正常的老化現象，不過短短3年時間，失智症患者增長迅速，從原本每4秒新增1名患者，增速為每3秒即新增1個病例。

據《2015年全球失智症報告》指出，全球每年約新增990萬名病例，速度之快、人數之多，比原先2010年報告的預估數字多了三成。WHO目前最新統計，全球失智症人數已超過5000萬人，所以失智症對人類健康的影響其實正在追趕着癌症的尾巴。

失智並不是正常老化現象，而是一種腦部退化，導致記憶、空間感、方向感、嗅覺、判斷、計算和語言能力出現障礙的症候群，同時也可伴隨行為障礙、個性改變或出現憂鬱、妄想、幻覺等症狀，這些症狀會隨着認知功能喪失而加重，通常好發於65歲之後，隨年齡增長，罹病機率愈高，但近年有年輕化的趨勢。

失智症通常可分為退化性與血管性兩大類，而大家較為熟知的阿茲海默症是屬於退化性失智症，佔比高達六成左右。失智症長約10年的病程，可大概區分為初期(輕度)、中期(中度)與晚期(重度)階段。

失智症初期症狀並不明顯，易被當成老化的正常現象而被忽略。

從中醫角度來看，失智症的源頭在於心、肝、腎耗損和氣滯血瘀。

1. 心血虛：心主神明，若心長期過勞，造成過度耗損而出現心血虛，不來個心臟疾病就會來個失智症，兩者都對性命造成嚴重的威脅。

2. 肝腎虧虛：肝腎乃先天之本，皆造氣血。肝腎虧虛，不單先天顛腦正常運作喪失，就連氣血生成都出現問題，從而影響人體正常運作。

3. 正常生理結構受損，如頸椎病、脊柱側彎、盆骨歪和頭骨移位等，都會令體內氣滯血瘀。

失智症病因複雜，除了腦血管病變，有六成以上是阿茲海默症引起的神經退化疾病，針灸治療可有效延緩發病或退化。

中醫針灸療法可以幫助失智症患者改善其認知及日常生活能力，它由某些原因，如營養失調、新陳代謝異常、感染、中毒等造成，經過治療後可以恢復。

### 針灸治療助改善

近年，已有愈來愈多國內外研究，證實中醫療法對於失智症有一定程度的改善效果，以最常見的阿茲海默症和血管性失智症來說，阿茲海默症患者使用針灸治療的認知能力（簡易認知量表 **MMSE**、阿茲海默症評估量表 **ADAS-cog**）及日常生活能力（日常生活活動量表 **ADL**）的表現都比較好；而血管性失智症方面也有相似的結論，因此針灸治療可以幫助改善患者的認知能力及日常生活能力。

臨床上，針灸治療最常選用的穴位為：百會穴（頭頂正中線與兩耳直上的交叉點）和四神聰穴（距百會穴前後左右各一吋的 4 個穴位），針刺上述穴位可以活化腦細胞、促進腦部的血液循環，進而改善認知能力，延緩記憶力衰退。

由於頭皮底下有堅硬的頭骨保護大腦，針刺不會碰觸、傷害到大腦，因此是一種相當安全的治療方法。

失智症本身是一種持續進展且不可逆轉的疾病，所以平時應做好預防保健的工作，延緩或防止失智症的到來。

此外，戒煙、規律運動、多與人互動或從事腦力震盪的休閒活動，如打麻將、打牌、下棋等，皆有助預防失智症的發生。三高的族群則要密切追蹤血壓、血糖和血脂，必要時須積極接受治療，所以平時做好預防保健工作，就能延緩或防止失智症的到來。

作者為註冊中醫