

認知障礙症 保健與食療

黃紹傑中醫師

什麼是**認知障礙**？

- 失智症(Alzheimer Disease/Dementia)=
- 中國:癡呆症/老年呆病
- 香港:腦退化症/ 老人癡呆症
- 台灣:茲海默氏症

- 原發:失智症 AD
- 繼發:例如血管性痴呆VD

失智症的分型

1. 原發性

病因不明。

2. 繼發性

由其他疾病或原因引發

如感染(e.g. 腦炎)、中毒(e.g. 一氧化碳中毒)、甲狀腺病、藥物(安眠藥)、腦血管病(e.g. 多次中風)、腦外傷及腦腫瘤等、情緒病。

腦部退化並非引致老年癡呆症的唯一原因

失智症的症狀

- 短期/長期記憶
- 時/地/人迷亂
- 判斷力及組織能力
- 抽象思維(計算)
- 語言困難
- 情緒改變(如抑鬱症、焦慮症)
- 其他(如OCB、妄想、幻覺)

- 初期:短期記憶障礙。
 - 中期:長期記憶、說話能力、專注力、判斷力障礙
 - 後期:時間混亂、失禁、無力。難以自理。
-
- 所以，要:
 - 1.身體檢查
 - 2.認知能力評估(MMSE)

從中醫角度了解 「認知障礙症」

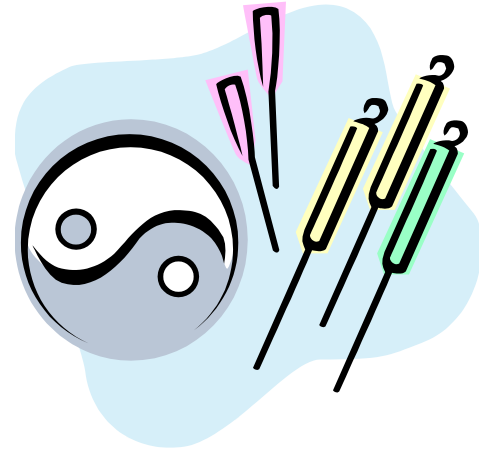
「認知障礙症」中醫角度

- 病因以內因為主：
- 七情內傷
- 久病耗損
- 年老體虛

- 病位在腦，與心肝脾腎功能失調密切相關。
- 氣血不足，腎精虧耗，痰瘀互阻，腦髓失養。
- 「虛、痰、瘀」→「髓減腦消，神機失用」

中醫治療/預防「認知障礙症」

1. 中藥、食療
2. 針灸、推拿
3. 運動(太極、氣功)
4. 情志調養



「認知障礙症」的中藥治療

體質型態	臨床表現	建議處方
髓不足型	善忘、反應遲緩、固執焦慮、理解力/計算力/定向力明顯衰退	補腎益髓湯、定智湯
心脾兩虛型	心悸、頭暈、乏力、臉色蒼白、胃脹易飽、大便稀爛	歸脾湯
肝腎陰虛型	眼乾眼澀、頭重腳輕、腰酸膝軟、頭暈耳鳴、潮熱心煩	杞菊地黃湯
心肝火旺型	潮熱多汗、心情煩躁、頭痛眼乾、口乾口苦、失眠多夢	天麻鉤藤飲合黃連瀉心湯
痰濁瘀阻型	頭暈，有旋轉感(類似”耳水不平衡”)、惡心胸悶	半夏白朮天麻湯
氣滯血瘀型	頭痛如針刺，多關節疼痛、夜間疼痛加重、伴有失眠	逍遙散合通竅活血湯加減

中醫治療注意

- 注意:
- 藥物治療的療效仍然充滿爭議(銀杏, VE?)
- 部分精神症狀可有改善，但不易根治。
- 精神調攝、智力訓練、調節飲食也是同樣重要。宜以綜合方法治療及護理。