

# 中藥十穴位按摩 改善失智症之精神行為症狀

◎林口長庚中醫內兒科主治醫師 陳玟



## 學歷

中國醫藥大學中醫系學士

## 專長

一般內科、皮膚問題、過敏相關疾病、老人醫學、睡眠障礙、體質調理

**王** 伯伯由女兒陪同進到診間，女兒覺得父親這一年來時常忘東忘西，反覆問同樣的問題；以前喜歡出去爬山聊天，現在卻只想待在家，時常對家人發脾氣，總認為有人要傷害他；晚上也常睡不著在屋裡走來走去。去醫院檢查才發現父親得了阿茲海默症。

阿茲海默症為失智症中最常見的類型，為一種腦部神經退化所引起的疾病。其他造成失智症的原因包含額顳葉型失智、路易氏體失智、血管性失智、巴金森氏症合併失智症及其他因素導致之失智。

## 及早發現失智症警訊

研究發現，在失智症確診的3年前，患者就會有異常行為的表現出現，故認識警訊症狀與及早就診是非常重要的。

### ● 警訊一！

認知功能減退，包括：記憶力減退、言語或書寫溝通能力減弱、判斷力下降、無法專注處理原本熟悉事務、分不清白天夜晚、迷路、困難理解視覺影像和空間之關係、物品擺放錯亂且失去尋找能力。

### ● 警訊二！

精神行為症狀，包括：個性改變、憂鬱、冷漠、焦慮、妄想、幻覺、激動或攻擊行為、睡眠障礙、飲食行為障礙、社交能力下降。

但患者可能會進展緩慢、症狀與正常老化難以區分、自己調適處理症狀或否認自己有問題而延後就診。

## 中醫如何改善失智症之精神行為症狀

精神行為症狀，是指失智患者經常出現包括紊亂的思維內容、心境或行為、知覺等症狀。臨床上主要表現為幻覺、妄想、人格障礙、焦慮、情緒激動、憂鬱等症狀。中醫根據臨床症狀將其歸為「癲狂」、「鬱證」等範疇。中醫基本病機總屬陰陽失調，以脾腎虧虛為本、痰瘀互結為標，可藉由中藥、針灸、穴位按摩幫助改善。

憂鬱是失智症中期很常見的症狀，臨床會以心情不好、易哭泣、沮喪、覺得自己沒有用、自責生病拖累家人等為表現。目前研究指出，失智患者的憂鬱症狀在服用抗失智症藥外，可使用兼具補養氣血與寧心安神效果的「人參養榮湯」，適應症如形體消瘦、精神疲倦、易受驚嚇等，可幫助緩解這些問題。另可依照其他伴隨症狀，選擇甘麥大棗湯、真武湯、麥門冬、五味子、菟絲子等搭配。上述藥物建議仍須經由中醫師評估後使用。

焦慮與激動也是失智症中期很常見的症狀，雖其發生的主因是腦部退化，但其他因素也可能會加重表現，如身體的各種疼痛、睡眠不足或睡眠品質不佳、環境吵雜、大小便無法控制、感到孤單沮喪等。目前中醫研究使用「抑肝散」等中藥來改善患者焦慮、激動、情緒不穩定等症狀，也能降低幻覺和妄想的嚴重程度，及改善睡眠的問題。若情

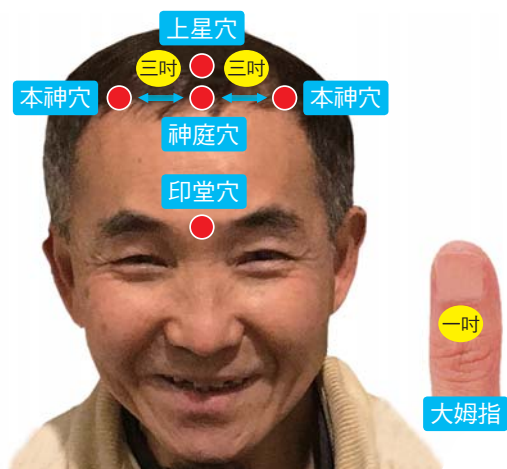
緒躁動明顯或有其他症狀可選擇黃連解毒湯、鉤藤、天麻、龍骨等搭配使用。建議仍須經由中醫師評估後使用。

針灸與穴位按摩對於改善患者的精神行為症狀及穩定情緒皆有一定幫助。平時可以手指輕輕按摩以下穴位（附圖），皆可安定神經、改善焦慮煩躁的情緒：

- 一、神庭穴：位在前額正中線距離前髮際後 0.5 吋處。
- 二、上星穴：位在前額正中線距離前髮際後一吋處。
- 三、印堂穴：位在兩眉頭中間。
- 四、本神穴：位在前額正中線左右各旁開 3 吋，距離前髮際後 0.5 吋處。

\*一吋取法：以自己的大拇指，指甲外側的寬度為一吋。

理解失智症發生的原因及症狀，關懷照護失智者，減輕照護者的負擔，讓中醫師一起協助您！



▲附圖