

記憶力退化的中醫針刺療法

文/中醫針灸科 林榮志 主治醫師

台灣有句俗諺，「隨講隨忘記、再講都過去」，這就是老年人的 記憶力退化，稱為 失智。讓我們先來談談老年失智及老年癡呆症，老年失智症又名老年癡呆症，是一種在正常意識狀態下，喪失了智慧能力表現的疾病。特別是與大腦皮質之退化，所導致功能的喪失，這些功能包括了記憶力、判斷力、抽象思考力、推理能力及空間關係等，盛行於六十五歲以上之老人。最有名的大概就是前美國總統雷根先生了。

一、原因：

目前認為造成老年失智症的主要學說是「膽素激性神經傳導假說」(cholinergic theory)，認為腦中的 acetylcholine neurosystem 有缺陷，導致腦部的乙醯膽鹼濃度下降，造成大腦皮質退化所造成。但目前大多仍無正確定論。

二、症狀：其臨床症狀可分成以下三點：

1. 認知方面：記憶力喪失，初期短期記憶喪失，只記得過去的事卻忘記現今的事，失語及失用症，缺乏方向感及空間感，容易走失，思考能力及判斷能力喪失，與人溝通有問題，無法處理日常生活。
2. 精神方面：妄想、多疑、視幻覺、聽幻覺、失眠、憂鬱、躁鬱症傾向。
3. 行為問題：攻擊性行為、躁動不安、多話、多吃等。

三、治療：分為病因與症狀的治療。可分成三類：

1. 進行性病因：為一種退化性的癡呆，以 [阿茲海默氏症](#) (Alzheimer's Disease) 最有名。其發生率約占癡呆症的三分之一至二分之一。目前的醫療技術仍無法有效治療。
2. 可阻止惡化或部份改善的病因：如血管性癡呆，通常都是腦中風、頭部外傷後遺症或是腦炎後遺症所造成。這些病因如能穩定控制，失智症狀不一定會惡化。
3. 可治療性病因：包括：腦內腫瘤(包含硬腦膜下血腫)、水腦(正常壓水腦、阻塞性水腦)、代謝性原因(肝腎功能衰竭、內分泌失調、電解質不平衡)、營養失調(維生素 B1、B12、葉酸……等缺乏)、中毒(藥物、金屬、酒精中毒)、腦部發炎(神經性梅毒、隱球菌腦膜炎)、功能性精神病(憂鬱)、感覺器官障礙(失明、失聰)。若是這些病因所引起的癡呆症，根據病因治療，癡呆症的症狀是可能可以恢復的。

四、處理方法：

1. 如有失智症的病徵，應盡早請教醫生。

2. 藥物可改善早期患者的記憶力和減輕其他病徵，一些行爲問題亦可改善。
3. 患者可接受心理及行爲治療。
4. 患者家人可以參加失智症家屬支援小組，學習照顧患者的技巧，及透過彼此分享經驗，減低因照顧患者而帶來的焦慮與壓力。

五、預防方法：

1. [阿茲海默氏症](#) 並無 有效的預防方法。
2. 血管性痴呆症可藉著健康生活方式，如保持均衡飲食、做適量運動、避免吸煙和酗酒，控制高血壓、糖尿病和心臟病等，將病發率降低。

六、中醫對老人癡呆的看法：

在中醫的典籍「黃帝內經」中，明白指出經、氣、神，會隨著年齡增長而逐漸減退，故必須「起居有時」、「節欲」等，注重養生保健的部分。

中醫認為腎關係到一個人的生長、發育、衰老、死亡。而老化是腎本臟出現了不足，甚至虧虛的表現。腎精不足，造成衰老，是形成老年性癡呆的主要原因。所謂腎精是指幫助生長，發育與生殖的營養物質，所以腎精不足，會造成一個人的生長遲緩、發育不良、生殖機能障礙等。隨著年齡的增長，五臟六腑的功能也逐漸 衰退，這會使腎虛的情況加重。如此失智的情形便每下愈況。

腎藏精的觀念，也深植於一般民眾的日常生活行爲，諸如立冬進補、房事過多則傷身體等。會吃一些食物認為是有大補的功能，對長長硬硬的植物根莖，有著 類似陽具的偶像崇拜行爲，如牛蒡根、山藥等；活力強的動物則認為對大補氣血有幫忙，如鱧魚、泥鰱、貝類等。

七、經穴刺激改善失智症狀：

中醫針灸科認為，可以刺激穴位以改善失智的情形。在此介紹百會與膀胱經的背俞穴。

1. 百會穴

中國醫藥大學副校長張永賢教授，曾發表針刺大白鼠的百會穴，可以改善大白鼠的短期記憶。中醫部針灸科主治醫師林榮志醫師的臨床研究發現，針刺人的百 會穴，可以影響中大腦動脈的血流速度，而大腦與記憶有關的部分，是受中大腦動脈的血流供應的。南京中醫藥大學的學者，也曾發表針刺百會穴與腎俞穴以改善人 記憶力的相關文獻。

所以平日有機會經常刺激百會穴，可能有助於改善短期記憶。接受針灸專科醫師針刺治療應該是最佳的選擇，或者運用具尖銳端的刮痧器具，局部輕度按壓， 也是不錯的方法。若是學生面對書本枯坐，腦中一片空白無法記憶時，用手指尖，輕輕叩擊百會穴，希望能藉以獲得高分。

2. 背俞穴

基於膀胱經的經絡循行會通過腦部，如果能藉著刺激膀胱經的背俞穴，以此來調節經脈中氣血的運行，進一步影響臟腑的功能，增強腦細胞的活動力，以達到治療癡呆的效果。

所謂背俞穴是在背部脊椎骨正中線的兩側膀胱經上，五臟六腑都有一個相對應的俞穴。五臟之中，與記憶力有關的當是心俞與腎俞兩者最有相關性的了。

刺激膀胱經的背俞穴的方法有下列數種，諸如針刺、艾灸、拔罐、走罐、刮痧、推拿、指壓等。