

早期失智的警訊：輕度知能障礙

文／臺中榮總傳統醫學部醫師 陳宜均

傳統醫學部 陳宜均 醫師



【主治專長】

中醫一般科：眩暈疾病診療、頭痛診療、耳鳴、認知功能障礙、中風後遺症、失眠、腸胃不適、便秘、感冒。針灸治療。

【門診時間】

週四下午（隔週）

前言

70 歲王阿姨，發現自己記憶力越來越差，她忘記出席一場近期安排好的活動、也忘了前一天和孫子講電話的內容、聊天時需要花時間回想本來熟悉的詞彙，但繳帳單或做飯這些工作還是做得到，只是中途會停頓回想做到哪個步驟。在家人眼中，她仍然維持獨立生活，但這很可能是「輕度知能障礙」，也就是早期失智的徵兆。

輕度知能障礙是什麼？

輕度知能障礙是介於正常老化與輕度失智之間的過渡期，以認知功能退化為表現，但不足以影響日常生活功能。

認知功能包含：

1. 記憶：

物品放錯地方、重複問題、忘記重要節日。

2. 執行功能：

花更多時間執行複雜任務，例如記帳、料理、用 3C 產品。

3. 語言：

難以回想習慣用語。

4. 視覺空間：

駕駛時難以維持在同一車道、容易迷路。

5. 專注力：

容易分心，事情做到一半去做另一件事。

輕度知能障礙主要分為兩類：以記憶退化為主者，約有 10~15% 會進展為阿茲海默症；而其他認知領域退化較明顯者，則較容易演變為路易氏體或額顳葉型等非阿茲海默型失智症。

並非所有記憶退化都是輕度知能障礙

1. 正常老化會伴隨忘記零碎事情，但認知測驗分數落在正常範圍。

2. 輕度知能障礙則可能忘記較重要的事，認知測驗也會較差，不過仍保留生活功能。

3. 失智症除了健忘狀況，認知測驗大幅退步，難以維持正常獨立生活的機能。

● 哪些人容易罹患輕度知能障礙？

罹患輕度知能障礙的風險主要隨年齡增長，且男性罹病率較高、女性則較易惡化為阿茲海默症；此外，患有心血管疾病、憂鬱症、睡眠呼吸中止、教育程度較低，或缺乏社交與運動、多重用藥及維生素 D 不足者，也都是高風險族群。

● 輕度知能障礙的治療與中醫觀點

中醫認為：「健忘之病，本於心虛，血氣衰少，精神昏憤，故志動亂而多忘也」，五臟六腑中，「心藏神」，心和記憶、認知功能相關。心氣虛、心陰虛，加上老年容易有脾氣虛、腎氣虛，這些虛損狀況容易誘發並加重認知功能退化。有些人因缺乏社交，

情緒鬱悶，進而導致肝鬱，影響全身氣血循環，也會讓認知減退。中醫治療上可選用對應體質的中藥，或是採用針灸做為預防的輔助選項。

● 日常保健與預防

輕度知能障礙可透過以下方式減少發作頻率與強度：

- ✓ 生活：多與親友互動與社交可加促進記憶力。
- ✓ 飲食：地中海飲食 (多高纖蔬果、堅果、莓果、魚類)。
- ✓ 運動：肢體活動，譬如每週健行 150 分鐘，協助氣血循環更順暢。中醫的導引法 (例如八段錦、五禽戲) 以及太極拳經研究證實也有幫助。
- ✓ 動腦活動：玩遊戲或閱讀可促進腦部功能。
- ✓ 穴道按摩：可按壓百會穴、四神聰、神門穴促進記憶、活絡腦部。🌿

穴位	百會穴	四神聰	神門穴
取穴	頭頂前後正中線和兩耳間連線的交點	百會穴前後左右距各一個大拇指寬度	腕橫紋與小指向下延伸的肌腱內側凹陷處
示意圖			