

失智症早期篩檢 與日常保健

大同醫院神經內科主任
楊淵韓醫師

世界人口快速老化，在 2015 年至 2050 年間，全世界 60 歲以上老年人口佔總人口之比例將由 12% 倍增至 22%。隨著人口老化造成的失智症人口上升，勢必影響到我們日後未來的生活。很多人問我日常生活裡要做哪些測試來看有沒有失智症？日常生活裡應該小心有哪些警訊提醒你可能是失智症比較重要！

「AD-8 極早期失智症篩檢量表」得分 2 以上應就醫

AD8 中的問題是在問你現在目前

的情形，跟過去幾年至少要半年以上相比有沒有發生改變，我們知道失智症診斷的最重要標準，是你現在的功能必須跟以前來比有退化，且影響到日常生活，才可以叫做是失智症。AD8 是自己和自己比較之下因應而生，個體跟自己過去幾年來比較，有改變就會納入計分。

建議由家屬、親朋好友等「第三者」觀察當事人、替當事人填答，半年後再重新評估一次，若總分皆在 2 分以上，表示當事人可能具認知功能障礙，此時須就醫接受診斷。

使用 AD8 觀察日常生活：

1. 評估記憶功能：觀察一個人的記憶功能。問自己或該人是否經常忘記重要的事情，如約會、名字、日期或重要的事件。
2. 關注語言能力：注意語言方面是否出現問題。問自己或該人是否遇到了詞彙困難、語言混亂或無法正確表達思想的情況。

3. 測試計畫和組織能力：觀察對計畫和組織的能力。詢問是否出現漏掉約會、忘記付帳單或重複做相同的事情的情況。
4. 關注遺忘生活細節：注意是否有遺忘生活細節的趨勢。詢問是否經常忘記曾經經歷過的事件、旅行或重要的生活時刻。
5. 檢查照護自理能力：觀察是否有照護自己的能力下降。詢問是否無法完成基本的自理活動，如洗澡、吃飯或穿衣。
6. 關注社交互動：觀察社交互動是否受到影響。問自己或該人是否變得孤立、不喜歡參加社交活動或無法記住朋友和親人的名字。

日常保健建議：

1. 保持身體健康：運動、均衡飲食、保持適當體重，有助於保護大腦健康。
2. 活躍的社交生活：參加社交活動、與朋友和家人互動，有助於維護心理健康。
3. 挑戰大腦：持續學習新事物、參加智力遊戲和謎題，刺激大腦。

4. 控制慢性疾病：管理高血壓、糖尿病等慢性疾病，以降低認知功能受損的風險。
5. 良好的睡眠：確保每晚獲得足夠的睡眠，支持大腦的休息和恢復。
6. 積極應對壓力：學習應對壓力，使用放鬆技巧，如冥想或深呼吸。

早期診斷、早期治療和有效的預防措施對於管理失智症和提高生活質量至關重要。如果有任何擔憂或疑慮，建議尋求醫療專業人員的建議，他們可以提供適當的指導和支持。

AD8 極早期失智症篩檢量表

填表說明：

若您/您的家屬以前無下列問題，

但在過去幾年中有下列的改變，請填「有改變」；

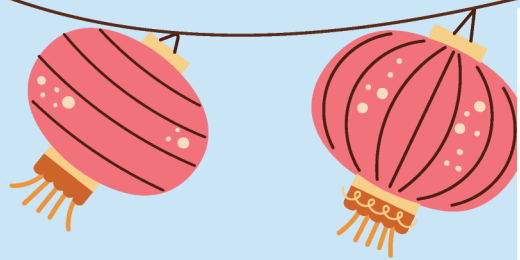
若無，請填「無改變」；若不確定，請填「不知道」。

題 目	有改變 (1 分)	無改變 (0 分)	不知道 (不適用)
1.判斷力上的困難:例如落入圈套或騙局、財務上不好的決定、買了對受禮者不合宜的禮物。			
2.對活動和嗜好的興趣降低。			
3.重複相同的問題、故事和陳述。			
4.學習如何使用工具、設備、和小器具上有困難。 例如:電視、音響、遙控器、冷氣機、洗衣機、熱水器、微波爐等。			
5.忘記正確的月份和年份。			
6.處理複雜的財務上有困難。 例如:個人或家庭的收支平衡、繳費單、所得稅等。			
7.記住約會的時間有困難。			
8.有持續的思考和記憶方面的問題。			
AD8 總得分			

Yang YH, et al. American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias 2011; 26: 134-138。八項鑑定老化與失智受試者訪談量表為美國密蘇里州聖路易華盛頓大學版權所有，合法授權複印。



針灸改善睡眠障礙



銘輝中醫診所
蕭銘輝醫師



「2022 年台灣 COVID-19 影響國人睡眠調查」，針對三級警戒前後的睡眠品質進行電話訪問調查，1,068 位有效樣本，訪問對象為 20 歲以上的國人。調查顯示高達 19.5% 的民衆，都經歷了新冠失眠 (Coronasomnia)，從入睡困難、睡眠不足、睡眠品質差、或多夢等。依據國際疾病分類碼 (ICD-10) 對非器質性失眠的診斷標準：1、難以入眠，或難以維持睡眠，早起，或無法恢復健康的睡眠；2、這個睡眠障礙發生在每週至少三晚且持續一個月以上；3、沒有足夠的睡眠時間或睡眠品質已引起明顯的白天功能障礙；4、這類睡眠障礙不是因器質性的原因如神經學的或身體的疾病或使用精神疾病藥物所造成。

失眠於中醫稱之為「不寐」、「不得眠」或「不得臥」。心主神明，靠心血和心陰滋養，賴心陽和心氣振奮，心的氣血充足，陰陽平衡，是保證睡眠正常的主要因素。若心陰、心血不足，則心神失養，可導致失眠。腎藏精生

髓而充腦，腦髓充則腦健神靈；腎屬水，心屬火，腎水上升制約心火，則心火不亢，心神守舍；肝藏血舍魂，主疏泄，調節情志，肝與腎同源，腎陰滋養肝木，則肝陽不亢，神魂安定。若腎中陰精虧虛或肝失疏泄，則腦失充養、或心火獨亢、或肝陽偏亢，皆可導致神魂不定而失眠。另外，食積胃脘，胃失和降，濁氣上犯，擾動心神；痰火內盛，或擾亂心神、或擾亂於膽，皆可出現失眠。綜上所述，失眠的原因不外乎虛實兩個方面：虛者，陰血不足，神魂失養而不安；實者，陽熱亢盛或痰火食積，上擾心神，而致神不守舍。

以下提供安神穴位，以便平常保養

神門穴：腕部腕掌橫紋上，尺側腕屈肌腱橈側凹陷處，當豌豆骨後方。

百會穴：頭頂正中線前髮際後 5 寸處，約當兩耳尖直上頭頂中央。

經絡養生

按摩心包經(內關穴：寧心安神) 與心經(少府穴：清心火)

內關穴：手腕橫紋中點，往上橫指寬處。

少府穴：位於手掌第四、五掌骨之間，握拳時小指尖所指之處。



內關穴：寧心安神



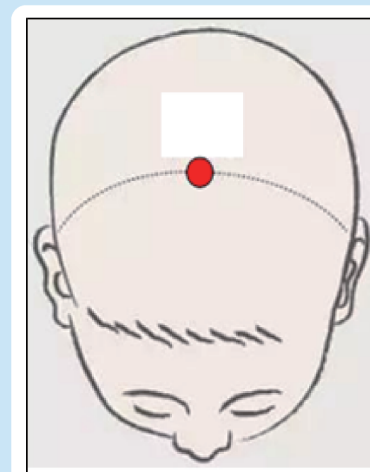
少府穴：清心火

失眠患者飲食宜清淡，忌食含咖啡因飲料或食物 (茶葉、咖啡、巧克力)，熱症患者忌食燥熱、辛辣 (辣椒、胡椒、蔥、薑、蒜、滷味) 的食物；虛寒手足冰冷患者則忌食生冷 (青茶、綠茶)、冰品、瓜類、柑橘類等。避免午睡、或午睡不超過半小時。培養固定的運動習慣，但睡前避免做劇烈運動與睡前滑手機、上網及看電視。另外，服用安眠藥患者切忌飲酒來麻痺自己，因酒精會加重安眠藥的鎮靜效果，造成昏迷、休克、呼吸衰竭、死亡等嚴重後果。

研究顯示失眠會增加憂鬱焦慮及物質濫用機率，更影響白天的日常功能，降低工作效率及增加意外發生機會，造成社會成本增加並影響家庭功能，長期服用安眠藥，則要注意藥物副作用及依賴、戒斷的問題。中醫通過「望、聞、問、切」的四診，經由「辨證論治」之思維模式，以「中藥、針刺、艾灸、穴位貼敷、功法鍛煉」等手段，來修正人體的陰陽失衡，這種治療理念與方式，才能解決失眠的根本問題。



神門穴：安神寧心



百會穴：安神

健康知識

✓ 篩檢陽性別煩惱，治癌品醫院排檢，確診、治療有一套，詳情請洽免費諮詢專線 0800-222-543

✓ 請善用兒童預防保健服務，未滿 7 歲以下兒童可免費 7 次在衛生所或健保合約醫療院所做專屬兒童的健康檢查。

✓ 趨吉 (多動腦、多運動、多社會參與、均衡飲食、維持適當體重) 避凶 (遠離憂鬱、不抽菸、避免頭部外傷、預防三高) 預防失智症。

✓ C 型肝炎口服新藥治療效果佳、治癒率達 98%，且健保給付藥物費用。

✓ line 搜尋「臺南市政府智慧健康小幫手」，每周三下午 16:00-17:00 會有營養師在線上為大家服務，歡迎大家多多利用並提問營養問題。

✓ 電子煙不能幫助您戒菸，煙有含尼古丁則具成癮性，亦可能含一級致癌物甲醛或毒品，千萬不可製造、輸入與販售、使用電子煙以免觸法，免費戒菸專線 0800-636363。

