



長照問題

中醫照護秘訣手冊



HANDBOOK OF
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
CLINICAL PROBLEM IN
LONG-TERM CARE





長照問題
中醫照護秘訣手冊

**Handbook of Traditional Chinese Medicine
Clinical Problem in Long-term Care**

發行人 柯富揚 · 總編輯 賴榮年 · 執行編輯 林舜毅
中華民國中醫師公會全國聯合會

中華民國中醫師公會全國聯合會 理事長序

臺灣於 1993 年已成為「高齡化社會」，並於 2018 年進入「高齡社會」，預估 2026 年臺灣老年人口占比將逾百分之二十，即邁入「超高齡」社會，「人口老化速度」遠較歐、美、日等先進國家還要快速許多，若政府與社會不積極應對，恐將衍生重大國安問題。

中醫具有「簡便」、「緩和」與「成本效益高」等優勢，最適合扮演推動長期照護政策的要角，尤其中醫歷經數千年傳承，對於「預防醫學」、「精準醫學」、「老年醫學」等領域有專精的研究及臨床成果，相關醫療專業足以改善受照護者的各項問題，若政府可將臺灣中醫醫療資源做為長期照護的醫療需求，是項極為睿智且經濟的選擇，並可讓門診、復健與居家醫療間，形成綿密的整合系統，不僅能樽節醫療支出成本，並能提供最適切、最個別化的中醫治療與調理。

中醫藥能有效舒緩各類疾病所帶來的負面因子，不僅使人體常保健康，更可有效改善失智症、慢性病等棘手問題，其實，大腦本身是有自癒功能，但須透過適當刺激才能啟動修復程序，而中醫針灸、推拿、用藥等，經過西方醫學家研究，確實深具神奇療效，更是投資報酬率最大的醫療政策選項；臺灣因人口結構持續老化、罹患慢性病與文明病的民眾日益增加，又因海島型氣候，民眾容易有呼吸道、鼻病等問題，讓無數臺灣民眾飽受生活不適之感，其實解方很簡單，那即是推廣中醫醫療理論，並落實在社區、居家、日間照護等醫療之中！

綜觀當前國際長期照護趨勢，不單僅是單純提供照護資源，更企盼能透過適當地醫療介入，達到增強個案自理能力的目的，臺灣擁有得天獨厚的中醫醫療體系，使得受照護者有更多提升個人能力、改善生活品質的選擇，目前臨床顯示，在中醫的指導與介入之下，舉凡對受照護者的穴位按摩、耳穴敷貼、運動導引等方法，皆能維持並提升受照護者的功能，讓個

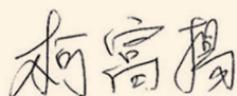
案可以逐步重拾自理生活的能力，值得政府與社會善加利用。

有鑑於衛生福利部針對失能、失智與長期臥床等個案，特別公佈 32 項長期照護問題清單，本會爰就是類問題研擬專屬中醫的照護建議手冊，內容深入淺出、旁徵博引，即便是照服員、家屬，乃至受照護者本身皆能做適當地運用。

富揚特別感謝中國醫藥大學中醫學院教授暨中國醫藥大學附設醫院中醫副院長賴榮年醫師，長年對於中醫參與長期照護的研究及貢獻，並不辭辛勞地率領臺北市立聯合醫院仁愛院區中醫科林舜毅醫師、吳佩芸醫師、林家琳醫師、王明仁醫師、陳安履醫師、周暉哲醫師、謝旭東醫師及李家瑜小姐等編輯團隊，並在臺灣中醫家庭醫學醫學會葉家舟理事長的指導建議，以及中國醫藥大學中醫學院、中國醫藥大學附設醫院、臺灣中醫家庭醫學醫學會、佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院、臺北市立聯合醫

院中醫醫學部、臺北市立聯合醫院仁愛院區、各縣市中醫師公會等醫療機構、團體等襄助下，終於成功編纂出版《長照問題中醫照護秘訣》手冊，內容亟為豐富，不限於醫學理論，更注重中醫對於長期照護成效的描繪，兼具深度與廣度！值茲手冊付梓前夕，欣喜之餘，爰鄭重推介！

中華民國中醫師公會全國聯合會理事長

 謹識

中華民國 110 年 6 月 13 日

台灣中醫家庭醫學醫學會 理事長序

台灣即將會進入高齡社會，在 115 年後更會進入超高齡社會，老年人口的照護勢必是現今社會必須面對的問題，「家庭中衰老」為台灣現今社會民眾普遍較希望的模式，因此健保開始辦理居家照護服務，居家照護是指在病人的家裡提供健康照護的服務，由醫療團隊（包含醫師、護理人員及其他醫療相關工作者）至病人的居處，依據病人的需要提供適當的協助。在至 2019 年 3 月中為止，針對家訪病人資料進行分析，發現以國際疾病分類標準歸類，循環系統類疾病比率最多，其次是消化系統類、肌肉骨骼系統與結締組織類疾病，再其次是精神（心智）與行為疾患類、內分泌營養與（新陳）代謝類及神經系統類疾病，較多數疾病，如高血壓、高血糖、高血脂、巴金森氏症、失智症等，或是少數重症，如腫瘤、腦血管疾病、脊髓損傷、末期腎病等，都可以有中醫相關研究

實證中醫治療療效，另外，中醫可利用辨體質論治方法來給與家訪病人幫助。

在居家照顧管理結結了 34 項居家照顧上的「問題清單」，為案家最迫切需求的照顧項目，中醫家庭醫學會監事林舜毅醫師彙整了中醫可有效參與之 32 項照護問題，針對每項問題給予具體的中醫藥的建議（如包含穴位按摩、耳穴敷貼、藥食同源等），提供居家醫療照顧團隊及居家需求民眾了解中醫參與的方向與做法，讓民眾與居家醫療照顧團隊能進一步了解如何整合中醫師醫療及中醫療法，用以促進居家照顧個案更有生活法品質的照護，本書內容完整而且容易閱讀了解，實為居家長照必備的一本書。

大林慈濟醫院中醫部主任
葉家舟

長照問題中醫照護秘訣手冊

編輯序

居家照護不只是針對病患的疾病，更重要的是解決實際的問題，例如進食困難、無法上下樓梯、大小便控制不佳等等問題，雖然沒辦法歸類到特定的疾病，但是對病人來說卻是最真切的痛點所在。

我們團隊在過去幾年一直致力於發展中醫居家醫療，不僅是治療身體上的病痛，更希望賦予個案正常生活的能力，減少或延緩因為自身失能，而需要他人長期照護的情形。

除了鼓勵中醫師進到第一線的個案家中，親自進行診療以外，我們團隊也持續開發各種評估與教育的工具，讓醫療人員在照護現場有更多參考資訊與準則依據。

在這本手冊中，我們根據衛生福利部長期照顧司所公佈的 32 項居家照護問題，針對每項問題給予具體的建議，包含穴位按摩、耳穴敷貼、藥食同源中藥運用等等。

希望這本手冊可以協助中醫師、各職類醫療人員、照護者、家屬、照護服務員，更好的了解中醫長照的照護方法。

台北市立聯合醫院仁愛院區主治醫師
台灣中醫家庭醫學醫學會常務理事
林舜毅 中醫師

目錄 Contents

中華民國中醫師公會全國聯合會理事長序	2
台灣中醫家庭醫學醫學會理事長序	6
編輯序	8
01 進食問題中醫照護	13
02 洗澡問題中醫照護	19
03 個人修飾問題中醫照護	25
04 穿脫衣物問題中醫照護	31
05 大小便控制問題中醫照護	37
06 上廁所問題中醫照護	43
07 移位問題中醫照護	49
08 走路問題中醫照護	53
09 上下樓梯問題中醫照護	59
10 使用電話問題中醫照護	65
11 購物或外出問題中醫照護	71
12 備餐問題中醫照護	77
13 處理家務問題中醫照護	83
14 用藥問題中醫照護	89
15 處理財務問題中醫照護	95

16 溝通問題中醫照護	99
17 短期記憶障礙中醫照護	105
18 疼痛問題中醫照護	111
19 不動症候群風險中醫照護.....	117
20 皮膚照護問題中醫照護	123
21 傷口問題中醫照護	129
22 水份及營養問題中醫照護.....	135
23 吞嚥問題中醫照護	141
24 管路照顧問題中醫照護	147
25 跌倒問題中醫照護	153
26 安全疑慮中醫照護	159
27 居住環境障礙中醫照護	165
28 社會參與需協助中醫照護.....	171
29 困擾行為中醫照護	177
30 照顧負荷過重問題中醫照護	183
31 感染問題中醫照護	189
32 眩暈問題中醫照護	195

01

進食問題中醫照護

• 前言

好好吃頓飯是每個人每天都可以有的享受，但對於許多長期臥床的長輩，以及喪失生活自理功能的個案而言，吃飯卻是令人害怕的事情。當咀嚼與吞嚥功能漸漸喪失，個案會越來越容易噎到、甚至引發吸入性肺炎等嚴重的問題。

有些長輩即使吞嚥功能尚可，但因為五官逐漸退化讓感覺變得不敏銳，即使滿桌美食也是味同嚼蠟，自然對於吃飯的興趣越來越少。

• 中醫照護評估

中醫師在照護進食有問題的狀況時，會詳細評估整個進食的過程中，個案無法順利完成，從坐上餐桌開始、使用餐具、拿取食物、咀嚼吞嚥，到最後的消化，任何一個環節出現問題，都可能讓個案難以享受進食過程。

中醫師也會評估造成吞嚥困難的主要生理原因，

例如肌肉力量不足難以完成咀嚼吞嚥，或是神經傳導受損導致動作無法完成，抑或是精神不濟邊吃邊睡等等，都需要一一釐清。即使進食過程順利，中醫師也會評估個案的視覺、嗅覺、味覺、觸覺等基本感覺是否完好，以及食慾和消化狀況。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

針對個案咬合能力減弱，進食難以切斷或研磨食物而影響到進食能力時，中醫師會建議照護者與個案可以按摩臉頰兩側的「頰車穴」和「大迎穴」，可以強化咬肌的力量，在進食時可以更好的咀嚼食物。

許多個案進食意願下降，是因為嗅覺與味覺功能降低，覺得吃東西既麻煩有沒味道，針對這樣的個案中醫師會指導在臉頰左右兩側的「巨膠穴」、「顴膠穴」可以改善咀嚼功能，並促進味覺與嗅覺敏銳。

藥食同源中藥：

許多個案會有食慾不振的問題，特別是針對需要用力咀嚼的蔬菜纖維，以及較有韌性的牛肉等等，中醫師會建議個案照護者可以在飲食中加入山楂，可以促進個案的食慾並幫助肉類食物的消化。

有些個案飲食量越來越少的原因，是因為吃飽後會有腹部脹滿打嗝暖氣等等的不適感，中醫師也會建議在烹煮食物時適量加入陳皮、茴香等藥食同源中藥，可以增加消化速度，並減少脹氣不舒服的感覺。

針對個案進食意願下降，中醫師也會指導家屬在準備餐點時，可以使用麥芽、神麴等穀物發芽或發酵的中藥，能夠促進個案的進食慾望並且補充營養，例如麥芽糖或是酒糟等食材，可以增加菜單的變化，也是許多長輩熟悉且願意接受的味道。

耳穴敷貼按壓：

在耳朵前方有著名為「飢點」和「渴點」的穴位，輕柔的按壓與摩擦可以調節個案的飲食慾望，促進個案的進食需要。

在耳朵中部的胃點可以幫助個案的消化吸收，改善消化不良與腹部脹氣的症狀，讓個案更願意盡進食。

飲食生活宜忌：

吃飯的姿勢對於進食情形非常重要，許多長輩因為體力不行，無法直起身子而習慣躺臥在床上吃飯，但這個舉動會大幅度的增加嗆咳的風險，應該要盡可能採用坐姿，上半身挺直，下巴後收，以避免嗆傷。

有些認知功能退化的長輩在面對滿桌菜餚時，反而會容易陷入困惑，愣在當場不知道該夾哪一道菜才好。建議照護者可以盡量精簡用餐環境，也避免邊吃飯邊看電視等容易分心的習慣，讓長輩可以專注於吃飯動作。

02

洗澡問題中醫照護

• 前言

洗個舒服的澡是所有人共同的嚮往，也是安撫疲憊整體的身心最好的方式，但是洗澡對許多長輩而言，其實是個非常複雜又繁瑣的過程，特別是大腦記憶力退化，或是體力不佳的長輩，每次洗澡可能都是大工程。

如何讓長輩能夠舒適的享受洗澡過程，又不會因為時間拖延太久，或是水溫不適合而著涼或燙傷，也需要家屬和專業人士協助。

• 中醫照護評估

長輩若抗拒洗澡、連續好幾天無法順利清潔或身上已經發出異味，中醫師會協助家屬釐清長輩無法順利洗澡的原因；長輩抗拒洗澡，其中一個原因是覺得穿脫衣服的過程太過麻煩，特別是冬天衣服數量多、氣溫又低，若能由家屬或照護者協助，可以減輕長輩的負擔。

現代洗澡的過程較過去複雜許多，頭髮、臉部、身體都有相對應的清潔劑，還有刷洗工具和先進的蓮蓬頭、浴室設備需要操作，對於長輩而言常常難以理解詳細的操作步驟，也常是降低洗澡意願的重要原因。

中醫師也會在家屬的協助下，了解個案在洗澡的哪一個步驟出現問題，是在脫衣服時手臂卡住無法順利伸出？或是在放水時難以辨認冷熱而燙到？或是在選擇清潔劑時不知所措？或是滿頭泡沫卻找不到出水開關？這些對一般人來講再簡單不過的步驟，對於認知功能退化或失能的個案，卻無比困難。找出個案最難進行的步驟給予適當的協助，能幫助他們更舒服的享受洗澡。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

針對長輩因為腦部認知退化而無法正確使用洗澡器具，進而抗拒洗澡或花費太長時間的問題，

中醫師會教育個案及家屬，可以按壓頭部兩側上面的「運用區」，以協助長輩正確的辨別與使用器械。

在長輩洗澡時，可以配合按摩肩背部膀胱經的穴道，以協助身體放鬆，改善背部僵硬痠痛的情形。例如上背部的「風門穴」、「肺俞穴」，以及下背部的「命門俞」、「關元俞」等等。

若使用蓮蓬頭沖澡時，也可以輕輕沖洗脖子下方的「大椎穴」，具有補陽上半身陽氣的效果，能夠增強長輩的免疫功能，並且放鬆僵硬的背部肌肉。

藥食同源中藥：

許多中藥不僅是可以透過嘴巴服用，也可以在跑澡時加入洗澡水當中，可以幫助身體更有效的舒緩疲勞，並且有保護皮膚的效果。例如艾草、生薑、佛手柑等等，此外，在浴室中使用具有芳香味道の中藥材，也可以幫助長輩更好的享受洗澡過程，甚至會期待每天的洗澡時間，

例如肉桂、玫瑰花、柑橘等具有芳香氣味的藥材等。

耳穴敷貼按壓：

在洗澡前並不建議進行耳穴敷貼，以避免因為接觸皮膚而造成發炎、紅腫、過敏等現象。

但是在洗澡時，可以一邊輕柔的清潔並按摩整個耳朵，在耳上有一系列的穴位對應到身體的各個部位，輕柔的按摩全耳，可以幫助身體氣血運行，恢復身體的疲勞與不適。

飲食生活宜忌：

在長輩洗澡前，若是家屬可以先幫忙準備好浴室的環境，可以幫助長輩更順利愉快的享受洗澡過程。

沐浴乳盡量選用可以一罐清洗全身的泛用型洗潔劑，不會用到的瓶罐與器具可以先收起來以避免長輩困惑或拿錯，特別是具有危險性或腐蝕性的浴廁清潔劑，請務必要事先收好。

環境的溫度可以在洗澡前先以暖氣稍微加熱，以減少脫下衣物時的寒冷感；水溫則建議維持40度左右的溫度，太高的溫度不僅容易造成燙傷，也會對皮膚和心血管系統造成壓力。

03

個人修飾問題中醫照護

• 前言

每個人都希望別人喜歡自己，會努力維持基本的整潔，讓自己看起來就算不是光鮮亮麗，至少也不會一身邋邋。打理自己是每個人共通的行為，若是因為身體虛弱或是功能退化，而沒辦法保持基本的外觀，對於個案來說是非常痛苦的事情。

修飾打理自己的能力甚至跟社交活動也密切相關，許多長輩拒絕出門參與活動，很重要的原因就是認為自己的外觀已經不若從前，甚至會產生「這樣沒法見人」的想法。

• 中醫照護評估

中醫師在接觸個人修飾問題出現困難的個案時，會全面分析認知功能、執行能力、健康狀況、生活能力等各方面，協助個案及家屬找出可以改善的地方。

視力及手眼協調能力退化，是個人修飾功能減弱的重要原因，特別是需要精細操作的化妝、配戴飾品等步驟，都需要好的眼睛配合穩定的雙手。

正確的使用工具，以及規劃流程的能力，也是在個人修飾問題上非常重要的因素，有些長輩因為大腦的額葉及頂葉功能退化，無法正確的選擇工具，或是依照保養、上妝步驟正確進行，試了幾次都失敗以後，所幸放棄不再打理自己。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

針對使用清潔或化妝器具上的困難，包含無法辨認用途、忘記器具名稱等等，中醫師會建議個案家屬及本人可以按摩頭頂的「絡卻穴」、「承光穴」等穴位，以刺激大腦頂葉，幫助恢復功能；針對手眼協調出現問題的狀況，中醫師會指導按摩大腦後側的「腦戶穴」及「玉枕穴」，幫助負責視覺的枕葉發揮功能。

藥食同源中藥：

中藥當中的決明子具有清肝明目的效果，可以緩解眼睛乾澀、頻繁流淚、視物模糊等症狀，能幫助個案更好的掌握打理自己的過程，幫助自我修飾，在使用上常常搭配菊花與夏枯草，有更好的效果；在泡茶時可以用夏枯草與菊花各 15 克，以熱水泡開後過濾引用。要注意畫花草類的藥材均不建議過度久煮，會讓揮發成分大量散失。

耳穴敷貼按壓：

在耳垂上的面頰區可以透過按壓等刺激，改善臉部痤瘡、暗沉、發斑等現象，可以由家屬或照護者協助長輩按摩。

飲食生活宜忌：

太過複雜的保養程序，常常讓個案無所適從；臨床上常見到個案望著滿桌子的瓶瓶罐罐嘆氣，不知道從何著手，因此我會建議家屬可以協助個案精簡流程，並且每次只拿出最需要的幾瓶，且依照使用順序擺放，減少錯誤的機會。

由於味覺和嗅覺的退化，許多長輩會有越吃越鹹、口味不斷加重的傾向，高糖、高鹽、高油脂的食物，對於皮膚會造成不小的傷害，也會造成面部浮腫不易上妝的問題，建議需要仔細的注意長輩的飲食狀況，保護美麗的皮膚。

04

穿脫衣物問題中醫照護

• 前言

每天起床穿衣服出門上班，對許多人來說是再正常不過的日常。但是許多失能或失智的個案，無法順利的完成穿脫衣服的動作，甚至卡在某一個動作就無法進行下去。

如何讓長輩可以選擇自己想穿的衣服，並且依照正確的順序穿上各式衣物以及配件，並且能從中的到快樂，是臨床照護中很重要的議題。無法穿著適合的衣服，不只會讓個案感到困擾，甚至會影響到個案出門參與社交的意願。

• 中醫照護評估

中醫師在面對穿脫衣物有問題的個案時，會針對個案的視力情形、辨認能力、選擇衣物，以及依照社交場合搭配合適的穿著。

阿茲海默症或是帕金森氏症的患者，因為大腦功能退化影響到選擇與判斷的功能，會出現選

擇困難或是無法正確搭配衣服的情形，例如去參加喜宴卻穿著睡衣；或是在家休息卻穿著全套正裝等等。

有些個案因為記憶能力不佳，會出現反覆將衣服從衣櫃拿出來，轉頭卻又忘記的尷尬情形，或是拿了滿手的褲子卻忘記拿衣服，或是找不到自己想穿的衣服卻又極端固執，最後索性放棄的狀態。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

要針對應用場合選擇適合的衣物，我們需要使用到大腦最前方前額葉的整合思考與判斷決策功能，當此區大腦出現問題時，就容易出現游移不定或是無法下決定的情形，這時中醫師會建議個案與家屬可以按摩大腦前側的「陽白穴」及「上星穴」，以刺激前額葉功能。

針對短期記憶力不佳引起的反覆拿取衣物，卻又忘記自己拿過的現象，中醫師會建議按壓頭部兩側的「角孫穴」與「顛息穴」，可以刺激顛葉以維持記憶功能。

藥食同源中藥：

針對個案視力不佳導致挑選衣物與飾品出現問題時，中醫師會建議個案與家屬可以適當食用枸杞，具有補養肝腎與明目的效果，適合泡茶或是放入湯品中一起烹煮。

耳穴敷貼按壓：

有些個案無法正常穿脫衣物是因為肩膀的活動度不佳，或是上肢力量不足，無法自行將衣物順暢套入身體，這時中醫師會指導個案在耳部的肩與肘點進行穴位敷貼及按壓，持續刺激以維持上肢的活動能力。

飲食生活宜忌：

中醫師會針對穿脫衣物的動作給予合適的指導，例如在脫去衣服時，照護者可以協助先將個案

的衣服由腰部往上捲起至胸部，在依序脫下衣袖（先慣用手再非慣用手），最後從脖子將整件衣服脫下。在穿著衣服時，先依序把兩隻手的袖子穿上，再將衣服套上頭頸部，最後往下拉並整理平整。

扣釦子或內衣鉤子需要精細的手部動作協調，對許多個案來講非常困難，中醫師會建議家屬可以協助修改為黏扣帶，或是改穿運動內衣做為替代方案。

05

大小便控制問題中醫照護

• 前言

大小便控制不良是照護過程裡很常見的問題，但也是非常惱人的症狀，不僅會大幅度的降低個案生活品質、增加家屬照護難度，也是非常令人困擾且尷尬的問題。特別是外出時如果遇到漏尿、滲便等狀況，更是尷尬又難受，也很難馬上找到廁所處理。

• 中醫照護評估

中醫師在照護大小便控制問題的個案時，會評估個案的大腦認知功能、括約肌的控制能力、以及是否有攝護腺肥大或子宮脫垂等疾病而影響大小便功能。

隨著年紀增長大腦對於排便與排尿的感覺會越來越不敏銳，特別是對於認知功能障礙或是周邊神經損傷的個案，有時候即使膀胱已經脹滿，個案仍沒有想要上廁所的想法，或是等到想上廁所時已經來不及而弄髒衣褲。

肛門與膀胱的括約肌力道及開和順暢與否，也是影響到大小便控制能力的重要因素，特別是有長期糖尿病病史的個案，常常合併出現末梢神經壞死，括約肌控制不良而有滲便、漏尿等症狀。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

在下腹部中線上的中極穴與水分穴對於大小便控制問題的個案很有幫助，中醫師會指導照護者與個案本身進行簡單的按摩與熱敷，讓個案可以更有效的控制大小便的排泄。

小腿上的「上巨虛穴」對應到身體器官的大腸，時常按摩可以促進腸道的正常運動，減少便秘與排便困難等問題。

藥食同源中藥：

芡實是中醫常用的藥食同源藥材，具有收斂固澀腸胃道，減少慢性腹瀉並補充營養的效果，

可以減少個案大便控制不良的問題，如滲便、排便不乾淨等等。

對小便控制不良導致頻尿、尿液不易排乾淨等狀況，中醫師會建議個案使用薏苡仁作為食材，薏苡仁有輕微利尿效果，可幫助身體排除多餘水份，特別是白天下肢水腫，晚上又容易漏尿的個案。可以烹煮五穀米飯或當零食補充。

耳穴敷貼按壓：

在耳穴中下部的「膀胱點」與「輸尿管點」，可以促進小便的正常排泄，減少小便控制不良而導致的漏尿、滲尿等症狀。

針對大便不順造成的便秘、痔瘡、排便困難，中醫師會指導個案適度的按壓刺激「便秘點」，以恢復正常的排便習慣。

飲食生活宜忌：

中醫師常會跟個案與家屬一起主動積極的規劃上廁所的時間，建立規律的排便習慣可以減輕

個案的心理壓力，不需要時時擔心被何時要上廁所才不會失禁。

對於大小便控制較差的個案，中醫師會建議更需要引用充足的飲水和規律飲食。在白天充足的水份攝取可以讓想要小便的感覺更加明顯，小便過程也會更加順暢，同時也避免大便缺乏水份而過於堅硬難以排出。

但是在晚餐後就應該減少水份的攝取，特別是茶、咖啡與酒精等刺激性飲料，容易干擾睡眠並導致夜間頻尿。

06

上廁所問題中醫照護

• 前言

上廁所是每個人必須的生理需求，也是每天都要進行的例行公事，但是對很多失能或失智的個案而言，上廁所卻是每天的一大挑戰，廁所因為乾淨與排水的需要，在台灣普遍會鋪設磁磚，雖然乾淨美觀，卻隱藏了滑倒的風險。

• 中醫照護評估

針對上廁所有困難的個案，中醫師會針對個案的認知功能、位置辨認、空間視覺、器具使用等面向進行評估。包含個案是否可以正常的感知到自己想要上廁所？從有尿意到實際排出大約需要多久的時間？以及是否能夠在排泄進行不順利時，適時的請家人或照護者幫忙。

除了個案本身，中醫師也會針對廁所動線規劃、防滑防跌設置，例如個案如何從房間到廁所？中間是否有障礙物阻擋？走道狹窄難以轉身？特別是使用助行器或四腳拐杖，需要留意地板

上是否有容易壓到的物品，以避免意外跌倒。

地板是否有乾濕分離與廁所的空間是否好辨識也是中醫師評估的重點，特別是在較老舊的房子，或是高低落差較大的房間。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

在額頭兩側分佈著一系列對應身體各部位的穴位，其中「額旁3線」對應到泌尿與排便作用，中醫師會指導個案及照護者，每天固定時間給予按摩，可以讓上廁所過程更加順利；在後腰部的「膀胱俞」和「大腸俞」，也是維持正常大小便功能很重要的穴位，在中醫師的指導下進行按摩和熱敷，可以減少上廁所困難的情形。

藥食同源中藥：

在藥食同源的中藥材中，赤小豆有利水除濕的效果，可以幫助個案讓排尿過程更加順暢，減少排尿困難與上廁所時間過長的問題。中醫師

會指導照護者可以煎煮水液代茶飲用，或是加入湯品中烹煮。

耳穴敷貼按壓：

針對上廁所有困難的個案，中醫師會在耳朵中部的「大腸點」與「腎點」進行穴位敷貼，並指導家屬和照護者可以在上廁所前帶著個案一起按摩，能夠改善上廁所不順利的情形。

飲食生活宜忌：

中醫師在照護上廁所問題的個案時，會跟家屬與照護者一起檢視上廁所的環境。

台灣的廁所為了防止污水跑到室內，大多都設有門檻，對於視力不佳的個案來說相對危險，可以在門檻貼上醒目的顏色標示，提醒個案跨過。

許多個案家裡會安裝免治馬桶，雖然方便又舒適，但是許多認知功能較差的個案使用上會有困難，特別是看到操縱器上面滿滿的按鍵時都

會心生恐懼。中醫師會建議照護者可以將重要的按鈕另外貼上顯著的標示，細部微調的地方、或是不希望長輩動到的地方則可以遮蔽起來避免誤觸。

07

移位問題中醫照護

• 前言

人類是動物自然而然有移動的需求，即使是待在家中我們都還是會在客廳、廁所、餐廳、臥室等地方移動。但是對於許多失智或失能的個案，自由移動卻變成一種奢望。

因為喪失移動能力只能待在床上，不僅是對身體的桎梏，也會影響到個案的心理健康，許多個案在長期臥床後出現冷漠、憂鬱、甚至會有幻覺與網向的情形，肌肉也因為缺乏使用而日漸消瘦。

• 中醫照護評估

中醫師在照護有移位問題的個案時，會針對個案關節活動度、平衡能力、維持挺直坐姿能力、翻身能力、起床能力等進行詳細評估；此外個案是否可以接受並遵循移位的指令，以及是否有足夠的肌肉力量可以配合移動，和身體的感覺功能等等，均是中醫師會進行評估的重點。

經絡穴位按摩：

身體的側向與前後移動能力，和髖關節與附近肌肉的有密切關係，針對移位能力不佳的個案，中醫師會指導進行「居髖穴」的按摩，再配合髖關節的伸展與運動。

此外，兩側的「帶脈穴」也和腹肌的出力與核心肌群關係匪淺，經由中醫師指導進行熱敷和按摩，可以協助個案更好的維持移位能力。

雙手的力量對於移位也非常重要，按壓上臂前側的「天府穴」和「俠白穴」可以增加手臂的力量，幫助個案更好的撐起上半身和順暢轉位。

藥食同源中藥：

許多個案因為飲食量減少，營養缺乏而肌肉消瘦，因此移位能力也會下降，中醫師會指導家屬與照護者可以將龍眼肉、大棗等營養又可以補養氣血的藥材加入食物中，個案的接受度通

常不錯，也能夠幫助肌肉生長與移位能力。

耳穴敷貼按壓：

在耳朵的外側由上而下分布著一系列對應身體脊椎的穴位，由上而下一次對應薦椎、腰椎、胸椎和頸椎，中醫師會指導個案按摩刺激這些穴位，可以幫助身體中軸肌肉的力量，幫助移位能力。

飲食生活宜忌：

移位困難的個案大多伴有肌肉得無力和萎縮，再乘坐輪椅時，應該注意個案雙腳的支撐及固定，避免垂落地上而受傷；在協助位移問題的個案上下床面時，協助者也應該要注意避免拉傷腰部，應盡量保持膝蓋彎曲而腰背挺直的姿勢。

08

走路問題中醫照護

• 前言

對於所有人而言，站起身子、走路及轉身都是每天會進行數十次的動作，也是日常生活中再簡單不過的事情，但其實走路功能是獨立生活非常重要的功能，一旦因為大腦或身體的失能無法走路，許多、日常生活都需要他人的協助，因此如何維持甚至重建走路功能是分常重要的。

• 中醫照護評估

對於走路問題的個案，中醫師會評估個案走路的速度、每一步跨出的長度、兩次不步間格的時間、再兩步之間兩腳同時站立的時間等等情形，以了解個案詳細的走路情形，和需要協助增強的地方。

此外，走路時關節活動的情形、那些肌肉力量不足、以及走路時身體的穩定性和平衡性，都是中醫師會仔細評估觀察的重點。

經絡穴位按摩：

許多長時間久坐的個案會有大腿後側酸痛、膝蓋痠軟無力，甚至剛站起來就跌落回椅子的情形，這些症狀與大腿後側的股二頭肌無力相關，中醫師會指導這些個案按摩膀胱經上的「殷門穴」與「浮郄穴」，以強化肌肉力量、幫助個案有更好的走路功能。

有些個案會有走路時容易踢到路面、甚至突然被絆倒的情形，這與小腿前側的脛前肌無力有關，特別是有中風或腿部外傷的個案，中醫師會指導照護者協助訓練小腿力量，並且按壓胃經的「解溪穴」、「衝陽穴」，增強足部上提力量。

藥食同源中藥：

針對下肢肌肉無力，導致行走能力下降的個案，中醫師建議家屬與照護者準備四神湯配豬肉或雞肉烹煮，可以改善營養狀況，增加肌肉力量。

四神湯由山藥、蓮子、芡實與茯苓等平和又具有補養脾胃的藥材所組成，是好入口又容易消化的時材，與肉類或內臟一起烹調可以有更好的蛋白質吸收效果，能增強個案的體力與肌力。

耳穴敷貼按壓：

有些個案因為臀部肌肉無力，或是曾有坐骨神經痛的病史，導致稍微走遠一點下肢就痠痛麻木，需要稍作休息才能繼續行走，醫學上稱這種現象為「間歇性跛行」。中醫師會針對這樣的個案，指導照護者或家屬按壓耳部的「坐骨神經點」和「臀點」，以緩解不適感並增加行走距離。

飲食生活宜忌：

個案進行走路訓練時，須注意是否出現頭暈、天旋地轉、疲倦等症狀，特別是剛站起來的幾分鐘，容易因為血壓突然降低而出現危險。

許多個案或家屬求好心切，會設定很大的目標，例如步行速度要快 30 分鐘等等，但其實在一開

始的時候設定較簡單的目標，不僅容易達成而有成就感，也不會因為用力過度而過於疲累甚至受傷。

對於走路力量衰退的個案，可以先由站立的訓練開始，慢慢增加時間；再開始練習緩步行走，重點是每一步都走得穩且正確運用肌肉，而不是求快求遠。

09

上下樓梯問題中醫照護

• 前言

樓梯是許多家庭必備的上下工具，雖然新建的大樓多數有電梯功能，但是較為低矮的房子仍是以樓梯為主要的行走通道。因此，如何讓個案保有上下樓梯的力量至關重要，無法上下樓梯也是許多個案喪失生活自理功能的初步表現。

• 中醫照護評估

中醫師照護上下樓梯有問題的個案時，會整體評估病患的身體狀與運動功能，協助家屬找出限制個案爬樓梯能力的方法。

上下樓梯需要強健的腿部力量與穩定且靈活的關節，中醫師會評估軀幹、大腿、小腿、腳部的力量與活動度，找出需要加強的部位；也會評估個案的心肺功能，是否有足夠的體力可以負擔上下樓梯的挑戰，並且了解個案的認知功能與手眼協調能力，以協助個案與照護者找到最好的保養方式。

經絡穴位按摩：

許多個案在上下樓梯時會有疼痛的症狀，嚴重時甚至讓個案不敢走路，這些症狀常常與大腿肌肉力量不足，膝關節不穩定有直接關係，中醫師會指導個案與照護者按壓大腿內側的「箕門穴」和「陰包穴」，可以強化股內側肌與內收肌的力量，幫助膝關節穩定。

臀部的肌肉力量對於上下樓梯也非常重要，能夠幫助髖關節完全伸展，走路更加有力，也能減少大腿與小腿肌肉的負擔，中醫師會指導家屬與個案按摩臀部的「秩邊穴」和「承扶穴」。

藥食同源中藥：

若精神不濟，在上下樓梯時就特別容易絆倒或摔傷，針對長時間有大腦昏沉感覺的個案，中醫師建議家屬與照顧者可以適當利用薄荷和羅勒葉加入菜餚中，具有芳香醒腦的效果，讓個案思緒清晰反應變快，減少意外跌倒的風險。

有些個案難以爬樓梯，是因為長期的肺部功能低落，氧氣交換功能差，導致稍微爬幾層樓梯就氣喘吁吁，甚至需要坐下來休息，針對這樣的個案，中醫師會建議家屬可以將藥食同源中藥百合加入飲食中，百合具有潤肺止咳，清心安神的功效，可以改善個案的慢性咳嗽症狀。

耳穴敷貼按壓：

針對大腿前側肌肉無力的情形，中醫師也會建議個案本身可以在上下樓梯前後，按壓耳朵上對應的「股四頭肌點」與「腰肌點」，可以改善因為肌肉力量造成關節不穩定的情形。

飲食生活宜忌：

在上樓梯時，中醫師會指導個案盡可能把腳尖往前伸到抵住樓梯，讓整個腳掌平貼在樓梯面上，避免只踩一半的情形，以減少滑落風險和減輕膝蓋負擔。

在上樓梯時也可以將身體稍微往前傾，讓髖關節保持稍微彎曲的姿勢，以減少膝關節的負擔。

中醫師也會指導個案，在下樓梯時務必要握緊扶手，先將重心前移並伸直前腳，踩穩後再將彎曲後腳並移下階梯，如此可以減少膝關節的負擔，並且讓下樓梯過程更加穩固。

目前已有許多輔助設施與器具可以幫助個案更好的上下樓梯，例如撐竿式或履帶式的爬梯機等等，中醫師會建議個案選擇合適的輔助工具，以及指導正確的上下樓梯方法，減輕個案與照護者的負擔。

10

使用電話問題中醫照護

• 前言

電話是現代人溝通必不可少的工具，也是聯繫感情和維持人際關係很好的橋樑；此外，使用電話的能力也是個案生活自理能力是否喪失的重要指標，因此如何維持打電話、接電話的功能，是預防失能惡化重要的目標。

• 中醫照護評估

如同其他生活必須能力，打電話也是由許多複雜的動作依序組成；從決定要打給誰、查找正確的電話、依照電話種類順利撥號、接通後辨認確實是自己想找的人、最後完成通話溝通資訊。若是其中某個環節出現問題，電話溝通的過程中就無法順利進行。

隨著時代演進，電話有各種不同的撥號方式，從最早的轉盤式、按鍵式，到智慧手機的聲控撥號，有些個案在使用新式撥號時會遇到困難，或是因為缺乏按鍵的反饋而不知道是否按對。

辨認功能對於打電話過程來說非常重要，若是大腦的頂葉功能退化，就容易產生「失認症」，枕葉功能喪失則跟辨認視覺文字和數字有密切關係，中醫師會跟據個案的缺失情形給予合適建議。

有些個案並非無法打電話，而是在聲音理解或溝通能力上出現問題，導致電話雖然順利打通了，但講電話過程卻顛三倒四極不順利，中醫師則會針對語言理解表達能力進行評估。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

針對語言理解或表達能力出現問題，中醫師會指導個案與家屬按壓頭上相對應的穴區位置，以促進語言功能。

針對感覺性失語，也就是語言理解能力出現困難的個案，中醫師會指導按壓耳朵上方的「言語三區」，以促進個案的語言辨別能力。

針對運動性失語，也就是語言表達能力出現問題的個案，中醫師會建議可以揉按頭部兩側的「言語一區」，以強化文字運用能力及表達順暢程度。

手臂上的「會宗穴」和「四瀆穴」具有增進耳朵聽力的效果，對於聽力理解功能退化以至於講電話有困難的個案，中醫師會給予指導按壓。

耳穴敷貼按壓：

打電話問題需要視覺、聽覺與手部的高度協調才能順利進行，針對打電話問題，中醫師會建議個案與家屬可以敷貼與按壓耳部的「眼點」、「內耳點」與「手指點」。

飲食生活宜忌：

現在的智慧型手機與通訊軟體大多有常用通訊名單與緊急通訊功能，中醫師建議家屬先設定以簡化打電話流程，降低困難度；打電話前，中醫師會建議家屬和照護者可以先協助個案將相關訊息寫下來，包含姓名、關係、電話號碼，

要溝通的事情等等，在打電話過程中可以隨時查找。

有時長輩會重複打電話，或是撥通了卻忘記要講什麼。中醫師會提醒家屬與照護者，若是接到長輩的電話卻無法順暢溝通時時，可以先主動說自己的名字，並且主動詢問打電話的目的，幫助長輩釐清打電話的目的。

11

購物或外出問題中醫照護

• 前言

購物逛街是生活中重要的組成部分，也是自理生活必要的能力。雖然現在已經有許多方式可以代替個案親自外出購物，例如方便的網路購物、或是由家屬、照護者或服務員幫忙購買等等，但是能夠自己出門逛街，購買自己想要的東西，仍然是對個案非常有意義的事情。

• 中醫照護評估

購物需要各種身體與大腦能力互相配合才能夠順暢進行，包含正確辨認家中缺乏哪些物品、找到正確的店家位置並順利到達、找到貨價並拿取適當數量的貨物，計算金額並順利結帳，最後拿著貨物順利回到家中，這一系列的步驟流程，若是無法依序順利完成，就會導致無法自行購買物品。

針對無法正確列出需要採買物品，而反覆購買或時常買錯的個案，中醫師會給予指導加強其

短期記憶與專注能力，減少困惑及重複採購；有些個案無法上街採購，是因為對於路線的掌握能力變差，即使前往熟悉的店家也會容易迷路，甚至在賣場中迷失路線，怎樣都找不到自己想買的東西。

對於價格的計算也是常出現困擾的地方，包括心算能力的退化，以及辨識拿取鈔票的能力，若個案難以執行就容易卡在收銀台而無法順利進行。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

採購過程中最常用的技能就是找出我們要的物品，若是在大賣場、市集等地方，就需要透過詢問或搜尋等方式找到想要的東西。有些因為大腦功能退化會難以叫出物品的名字，稱之為「命名性失語」，針對這樣的個案，中醫師會建議按摩頭部兩側外上方的「語言二區」。

中醫師也會建議個案與照護者可以按壓腳部的「足三里穴」和「三陰交穴」，可以補養身體的氣血，幫助個案有更多的力量可以出門參與活動。

耳穴敷貼按壓：

許多個案因為心肺功能衰弱，或是腦部退化而變得退縮或不願意出門，甚至會長時間待在家中，完全依賴他人採買生活必需品，針對這樣的個案，中醫師會建議照護者或家屬可以協助按壓耳朵上的「興奮點」、「心點」與「肺點」，以增加心肺功能並且幫助個案更願意走出家門。

飲食生活宜忌：

外出採購涉及一系列複雜的活動，個案常常是卡在某個環節，導致後續的動作無法順利完成。中醫師會建議家屬、照護者或服務人員可以陪同個案，針對最困難的部分予以協助，並讓個案盡可能完成他可以順利進行的步驟，以訓練大腦功能並維持行為能力。

有越來越多的賣場提供線上採購專人送達的服

務，或是現場採購後付費快遞到府，可以協助個案學習線上採購的方法，減輕採買負擔；即使個案已經喪失完整的外出採購能力，中醫師仍會建議家屬可以帶著個案出門逛街，藉由挑選、比較、抉擇的過程，可以幫助個案維持大腦功能，減少失智風險。

12

備餐問題中醫照護

• 前言

一日三餐是照護者或家屬每天需要進行的工作，卻也是許多照護者壓力的來源；每天光是要思考今天要出幾道菜、冰箱有什麼材料，哪些需要出門去買，長輩是不是有特殊的飲食需求或調味習慣等。

• 中醫照護評估

針對準備餐飲中遇到的問題，中醫師會先觀察餐飲的品項、準備的過程，以及個案的進食情況等，並找出需要協助的地方。

有些個案會因為宗教與社會的禁忌，會有某些食材不願意吃，例如牛肉、豬肉、五辛等等；但也可能會產生相應的營養缺乏，例如長期嚴格茹素者可能會缺乏鐵、鋅與維生素 B12 等營養素，並進而導致貧血等問題，中醫師會跟據個案情況作出適當的判斷與建議。

長輩一餐準備的食物量與隔夜食物處理方式，也是中醫師評估的重點，許多長輩會有一次煮一大鍋菜，連吃好幾天的習慣，反覆加熱冷藏也會增加食物腐敗以及營養素缺失的風險。

除了正餐以外，中醫師也會評估營養補充品和零食點心，許多長輩會認為吃正餐很麻煩，或是等不及正餐的時間就先吃零食，

• 中醫照護

藥食同源中藥：

準備餐飲時，中醫師會強調使用在地的食材與當令的特色食物，例如夏天會有西瓜，秋天會有柿子與蓮藕等，準備這些食物不僅可以促進個案進食的意願，也能夠幫助個案維持時間都定向感。

柿子是秋天常見的食材，若是曬成柿乾則可以長期保存食用。柿子不僅香甜柔軟易於入口，且具有潤腸止瀉的功效，可以幫助長時間慢性

腹瀉的長輩減少排便次數（但也要注意如果以及有便秘狀況的個案，則需要減量服用。

西瓜是夏天最主要的水果，也是補充水份的好方法，不管是直接吃還是榨成汁，都是缺乏水份的長輩很好的補充來源，特別適合於抗拒喝水的個案，但須注意盡量在白天的時候吃，以減少夜間頻尿的情形。

蓮藕在台灣是夏天常見的食材，不論是煮湯或涼拌都很不錯，也是許多長輩可以接受的食材和碳水化合物來源。蓮藕還有保護腸胃的功能，特別是有胃潰瘍、胃食道逆流、或是動過消化道手術的個案，蓮藕可以幫助黏膜修復與傷口癒合。

有些個案因為吞嚥困難，若湯品較稀或是喝飲料時會容易嗆到，中醫師會建議可以使用藥食同源的藥材如山藥、銀耳作為增稠劑，加入食材當中一起烹調，可以增加食品的進食容易度。

飲食生活宜忌：

許多個案雖然已經無法獨立完成備餐與煮飯過程，但還是可以參與備餐過程，中醫師會建議個案家屬與照護者可以邀請個案參與決定菜品與準備餐飲的過程，引導個案回想過去的用餐與準備經驗。

中醫師也會建議可以讓個案參與清洗食材或挑選的過程，促進個案的參與，並且可以練習手眼協調與精細動作。

餐具是很私密的個人用具，也是每天接觸最多的器具之一，中醫師建議照護者讓個案一起排好桌椅與餐具，可以幫助維持個案的時間定向感覺，維持每天三餐的規律。

有些個案因為視覺功能退化，辨色能力減弱，會減低對於食物的辨認能力，中醫師會建議照護者可以採用與食物顏色差距較大的餐具，以增加辨認度。

13

處理家務問題中醫照護

• 前言

作家事是許多人討厭的的差是，但卻又是每天必須要做的例行事務。其實只要合適的規劃與引導，做家事不僅可以維持環境的清潔與舒適，更可以幫助失智與失能個案維持日常活動能力，也是手部功能重建和刺激腦部功能的好方法。

• 中醫照護評估

在評估個案做家务的能力時，中醫師會了解那些家事是個案可以獨力完成，又有哪些是需要家人協助才可以完成，並且評估做家务的頻率、使用工具的能力、以及遇到那些困難等等。

以清洗衣服為例，中醫師會了解個案是否可以獨力完成洗滌、脫水、晾乾、摺疊進衣櫃等步驟，以及是否可以正常使用洗衣機、烘衣機等電器，或是完全使用洗衣板手洗；另外也會評估個案多久洗一次衣服，以及在處理厚重衣物或被褥是否會遇到困難等等。

另一個常見的家務是打掃環境，中醫師會評估個案是否能正確的發現打掃的需要，還有是否可以獨力完成清掃的過程，例如掃地、拖地、拋棄垃圾、刷洗浴室等等。

如果個案無法獨力完成而需要他人協助，那需要幫忙的程度如何？是僅只需要口頭提醒，或是需要實際捲起袖子動手幫忙？並根據個案的需要給予合適的指導建議。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

在身體狀況允許的前提下，多鼓勵個案做家事可以幫助維持體力與大腦情形。但許多個案隨著年齡增大，肌肉量減少，導致手部的抓握能力也一起減弱，不管是打掃環境或者清洗碗盆都顯得力不從心。中醫師會指導照護者與個案一起按摩手上的「手五里穴」和「手三里穴」，增加手臂的提拿與手掌的抓握力量，並保持更好的穩定度。

除了力量以外，靈活度也是家事能否順暢進行的重要原因，中醫師會指導個案按摩手腕上的「腕骨穴」、「陽溪穴」、「陽池穴」，改善手部僵硬不靈活的情形，讓洗滌擦拭等動作順暢進行。

耳穴敷貼按壓：

中醫師會建議家屬與個案可以按摩或敷貼耳部的「腕點」與「肩關節點」，可以幫助雙手與上肢更加靈活的運動，並且減少做家事後的痠痛與手部僵硬。

飲食生活宜忌：

在打掃清潔時也需要注意自身的安全，高齡長輩因為視力退化與平衡能力較差，容易發生意外摔倒或撞到等風險，中醫師會建議家屬可以使用無線吸塵器，或是較輕便好操作的打掃器具避免被線材絆倒或是因為太重而受傷。

對於許多退休閒賦在家的個案，作家事可以幫助他維持正常生活的規律，中醫師會建議家屬

及個案可以共同安排每週的家務行程，一天固定安排 1-2 種家務，可以讓個案有事情可以忙，也可以維持每天固定的生活節奏。

在協助長輩做家事時，應該把握「細分」與「成就感」兩個原則，將需要幫忙的事情切分成細的任務，讓長輩可以快速完成，增加自信心，下次就會更有意願完成。即時個案不能夠從頭到尾獨立完成家事，也可以盡量鼓勵他在過程中參與，有些家屬擔心長輩太過勞累而包辦所有的家務，反而會加速個案的能力退化。

14

用藥問題中醫照護

• 前言

當身體日漸衰老或是罹患疾病，就會需要服用藥物來維持身體的健康與避免疾病惡化。但是當服用的藥越來越多，就容易出現各種用藥的問題，有時候長輩一天可能要吃七、八種藥物，飯前飯後、早起睡前可能都有規定的藥物，不但增加長輩的困擾，也增加照護者的負擔。

• 中醫照護評估

中醫師會評估個案的中西藥用藥情形，包含藥物的種類、服藥的時間、頻率，以及藥物和食物的時間順序等等，並且找出可能會有的交互作用，或是藥效有所衝突的藥物，以幫助個案達到療效的同時又能夠盡可能的避免副作用。

中醫師也會評估個案過去的就醫歷史，了解是否有慢性疾病以及控制狀況，以及個案是否能遵從醫囑服藥，在識別藥物與閱讀藥袋上的提醒文字時，是否會有困難。

當個案需要外出旅行，或是突發疾病而需要住院時，藥物種類跟劑量也需要調整，中藥也需要隨著個案的情形而需要增減或改變服用方式。

• 中醫照護

藥食同源中藥：

薑、辣椒、蔥、蒜等食材具有刺激的口感與溫熱的藥性，是日常生活中常運用到的食材，但若是在服用涼性中藥的個案，大量使用這些調味料，或是吃麻辣鍋等重度辛辣的食物，反而會抑制中藥的寒涼效果，甚至會增加體內的發炎反應，而拖延疾病好轉的速度；若是體質偏向於寒性的個案，或是身體較虛弱的人，當中醫師開立溫補的藥材時，也會特別提醒個案避免過度食用寒涼的食材，例如冰涼的蔬果等等，以避免影響到溫補的藥性。

在開立中藥時，中醫會根據個案的需要給與飲食的指導，也請家屬和照護者積極配合，以達成最好的治療成效。

經絡穴位按摩：

當個案的視力退化或者辨認能力下降，就容易產生服藥錯誤，例如看不懂藥袋上的文字，將不同的藥物搞混等等，中醫師會建議個案與家屬可以按摩眼部的「絲竹空穴」與「瞳子髎穴」，可以幫助維持視力。

中醫師也會建議照護者或家屬可以協助按揉頭部後側的「頭竅陰穴」與「腦空穴」，能改善大腦後側的血液循環，增加枕葉的視覺辨認功能。

耳穴敷貼按壓：

對於藥品辨識困難，或是容易吃錯藥與重複吃藥的個案，中醫師會在耳朵上的「腦幹點」與「枕點」敷貼磁珠並按壓，以幫助個案維持更好的眼力，能夠正確的閱讀藥物說明。

飲食生活宜忌：

中西藥合併使用時，可能會產生意料之外的交互作用，導致藥物效果增強或減低，例如西藥的抗凝血劑和中藥的活血化瘀藥，可能會彼此

加強效果，而增加意外出血的風險。在看診或居家照護時，請務必要跟醫師說明清楚正在使用的藥物，醫師會根據您的情形來適當的調整。

中醫師也會針對西藥的副作用進行治療，以減低身體的不適並且幫助個案完成治療程序，例如癌症化療藥物的噁心、嘔吐、掉髮、四肢感覺異常等症狀，可以藉由中醫治療來輔助改善。

有些食物會影響到藥物的代謝與作用，在準備餐點時需要額外注意，例如葡萄柚會影響到肝臟 p450 酵素的正常運行，如果大量飲食或與藥物同時吃就會干擾許多藥物的代謝。中藥中的羌活、獨活、白芷等藥材，在動物試驗中也發現可能會影響到 p450 酵素的運作，請務必依照中醫師跟藥師的指示服用藥物。

15

處理財務問題中醫照護

處理財務是每個人都要處理的生活問題，小到上街買東西，大到買賣股票或是辦理貸款，我們的生活與金融活動密不可分。然而，處理財務需要大量的計算、分析，並進行複雜的程序操作，對於許多認知功能退化或失能的個案，變得非常困難。

有許多不肖業者也利用這樣的落差進行詐騙或誘導長輩作高風險的投資。近年來，針對高齡或認知能力弱的詐騙案件越來越多，包括納骨塔、古玩、字畫、茗酒等都是詐騙的標的，許多個案被話術欺騙，認為投入資金會有高額的回報，因而投入大量的金錢，最後不僅血本無歸，甚至連賴以棲身的房子都投進去。關於高齡長者或失智失能個案的財務處理問題，已經引起社會大眾越來越多的注意。

• 中醫照護評估

中醫師會評估個案處理財務的能力，從基本的採購、付錢、計算價錢與找零等等，到比較複雜的自動櫃員機提款、處理帳單、轉帳、收租等等，並且了解過去是否有遺失存摺、印鑑，或是反覆購買以及大量異常花費等情形；也會評估個案的判斷力情形，除了容易聽信他人的推銷以外，還有喪失判斷品質與保鮮期的能力，因而購買大量過期或劣質的商品，或是無法判斷購買時機與使用場合等。

記憶障礙也是阻撓個案處理財務的重要成因，例如忘記密碼、忘記繳交款項、或是忘記填寫過的財務文件等等，都會給家人和個案本身帶來許多困擾。

執行複雜事務的功能降低，也是處理財務問題的重要來源，例如無法依照正確步驟操作自動櫃員機，或面對各種表單不知道要拿哪一張填寫，甚至填好表單不知道如何办理流程。

經絡穴位按摩：

大腦的判斷與決策功能對好的財務能力至關重要，大腦的前額葉負責此種高階的大腦功能，中醫師針對判斷能力下降的個案，會指導家屬與照護者，可以帶著個案一起按摩前額兩側的「懸顱穴」與「懸釐穴」，可以幫助維持決策能力。

複雜問題的執行功能與對於事務的警覺性也是處理財務問題必不可少的，過去研究發現刺激手上的「合谷穴」與腳部的「湧泉穴」能夠改善個案的警覺性與執行控制能力，中醫師也會指導個案進行按摩刺激。

飲食生活宜忌：

若長輩或失能個案因為認知功能下降或身體孱弱出現財務處理問題，中醫師建議家屬向法院申請「監護宣告」，經法院認證本身之財務難以獨立管理，也無法親為意思表示，使其行為於法律上無效。避免被詐騙或大量財務損失。

16

溝通問題中醫照護

• 前言

人類之所以能成為萬物之靈，很重要的原因就是擁有優秀的溝通能力，透過語言、手勢、表情等方法，能高效率的傳遞訊息和感受給別人知道。然而，一但溝通能力因為大腦功能退化，或是五官感覺漸漸不靈敏，就容易出現溝通障礙，阻礙個案與旁人交流訊息。

• 中醫照護評估

溝通問題包含接受訊息和表達訊息兩個部分，中醫師評估溝通問題的個案時，會分別判斷可能影響到這兩部份的原因。

蒐集外界訊息是五官的重要目的，但若是耳朵出現耳鳴、重聽；或是眼睛罹患白內障、青光眼、老花眼等疾患，就會減少接受訊息的能力，也會阻礙溝通的順暢進行；五官接收訊息傳遞到大腦中，還需要大腦解釋和統整，才能形成有意義的資訊，在大腦頂葉的前半部負責身體的

感覺，枕葉和顳葉則分別解讀視覺和聽覺的訊號，當這些區域因為老化或受傷而喪失功能時，接受訊息的功能也會減弱。

有效溝通的另一面是表達，在講述心中的意見時，需要大腦語言區的正常運作，以及相對應的口腔肌肉配合，才能正確的發聲講話；書寫或打字溝通就更需要手 - 眼協調與精細的手部動作控制。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

溝通問題常與聽力和對語言的理解能力直接相關，在大腦負責處理聲音的顳葉上方，分布著和髎、聽宮、聽會等穴位，在中醫師的指導下按摩，可以協助個案促進語言的溝通理解能力。

在發出聲音時，若是口唇部的肌肉無法適當配合，就沒有辦法正確的咬字發聲。在曾有腦中風、顏面神經麻痺等病史的個案都容易出現類

似的症狀，中醫師會指導個案與家屬按摩口唇兩側的「地倉穴」以及顴骨上下的「上關穴」與「下關穴」，可以幫助顏面肌肉的運動，維持正常的語言溝通。

耳穴敷貼按壓：

針對聽力退化及語言辨識問題引起的溝通障礙，中醫師會對於耳垂上的「內耳點」進行敷貼與按摩指導，以改善聽力功能。

飲食生活宜忌：

除了語言溝通以外，非語言的訊息例如表情、肢體動作、甚至是溝通的環節都會傳遞許多溝通訊息，中醫師會建議遠方的親友可以多利用智慧型手機或通訊軟體的視訊功能，幫助個案維持溝通能力。

當個案認知功能退化時，較難處理複雜的溝通問題，也難以一心多用同時接受多種訊息，中醫師會建議在跟個案溝通時，先關掉電視、廣播等，減少大腦接受訊息的干擾，並且一次只溝

通一件事情，避免內容跳躍或反覆，以減少混淆情形。

在溝通時，可以把握「簡化」與「封閉式」的原則，盡量以是非題或選擇題的語句溝通，避免太過開放式的問題，以減少長輩困惑；在跟長輩交流時請務必要以正面對著長輩，且注意眼神的溝通和交流，能夠讓長輩確認您真的有確實聽到他表達的意見，增加長輩的溝通意願。

17

短期記憶障礙中醫照護

• 前言

記憶力是維持我們日常活動非常重要的功能，記憶不佳也會導致重複購買、重複飲食、堆積物品等後續問題，並且會大幅度的減損生活自理功能。

• 中醫照護評估

中醫師會評估個案短期記憶力不佳的持續時間，嚴重程度、發生的場景等等；也會同時評估個案的其他認知功能，包含人物、地點、時間的辨認能力，語言的接受和理解能力，以及計算和判斷能力等等。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

針對短期記憶力障礙的個案，中醫師會指導個案本身或照護者，可以時常按摩在頭頂的百會穴與四神聰穴，實證研究發現刺激這些穴道可

以改善個案的記憶功能，減少記憶缺失帶來的重複詢問等困擾。

手上的穴位「靈骨穴」和「大白穴」在按壓時，可以補養身體的陽氣，提升大腦的功能與個案的清醒程度，中醫師也會建議照護者可以帶著個案一起按壓穴位。

耳穴敷貼按壓：

在耳朵中下部有一系列針對對應到腦部的耳穴點，其中「皮質下點」與「腦點」是中醫師在照護短期記憶力障礙的個案時，很常建議家屬可以按壓的位置，能夠促進個案的記憶功能與認知能力。

藥食同源中藥：

許多藥食同源的種子類中藥，例如核桃、杏仁，是優質的脂肪補充來源，作為飲食的一部分有助於減少大腦認知退化的風險；同時核桃具有補腎強腰，溫肺定喘的效果，對於高齡長者常見的喘息、咳嗽、腰部酸軟有幫助。

飲食生活宜忌：

飲食中若有過多的脂肪，會在身體若累積過多的痰濁，阻塞血管與經絡，造成大腦受損，引發記憶力減退、思考力降低等認知功能退化症狀。中醫師會建議可以採用麥德飲食，多吃十種護腦食物（綠色葉菜類、其他蔬菜類、堅果類、莓果類、豆類、全穀類、魚類、家禽類、橄欖油、紅酒），並且避免5種不健康的食物（紅肉類、奶油及人造奶油、起士、糕點和甜點、油炸和速食食品）。以促進大腦健康。

日常生活中，中醫師會建議個案透過簡單的方式練習記憶力，例如養成紀錄筆記的習慣，利用口說、筆寫、眼看等多重方式強化對事情的記憶能力；也會建議家屬可以跟個案一起養成在採購前列好採購清單的習慣，並且一起整理櫥櫃，確認物品是否短少需要再採購。

充足的有氧運動也對於大腦的功能有重要的意義，大腦對於氧氣供應非常的敏感，有許多個案因為血氧較低而感覺昏昏欲睡，記憶功能也

會出現短暫的下降，只要多進行有氧運動促進心肺功能，就可以獲得不錯的改善。

常常外出曬太陽也對於記憶力退化個案非常重要，陽光可以幫助個案維持清醒狀態與良好的心情，減少混亂情緒與認知功能退化情形。

18

疼痛問題中醫照護

• 前言

疼痛是每個人都有的糟糕經驗，長期的疼痛不僅會大幅惡化生活品質，更會讓身體跟心靈都承受巨大壓力，疼痛也會讓人無法好好的休息，拖慢身體的復原速度。

長期的疼痛也會造成身體時時刻刻處在緊繃的狀態，甚至會因為僵硬而導致更多地方開始痛起來，變成惡性的循環。因此現在疼痛已經被視為是跟心跳、血壓、體溫同等重要的生命基本徵象

• 中醫照護評估

中醫師在照護疼痛的個案時，會先評估疼痛的主要來源，常見的有因為跌打損傷而產生的侵害刺激性疼痛、因為神經受到壓迫刺激而產生的神經源性疼痛、因為內臟的疾病或是消化道產生的內臟疼痛；或是因為心理創傷或強烈的情緒反應在身體身上的疼痛。

中醫師也會跟據疼痛發作的部位、持續的時間、發生的頻率與強度，來尋找可能的原因，並且給予個案何和家屬合適的照護建議。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

針對下肢的疼痛，例如因為退化性膝關節炎引起的膝蓋疼痛，或是靜脈曲張引起的下肢腫脹沉重，中醫師會指導個案與家屬可以按摩小腿上的「地機穴」，能夠改善疼痛與痠脹的感覺，並降低肌肉緊繃或抽筋的機會。

除了接受長照的個案，照護者與家屬也常常有疼痛的困擾，特別是長時間需要攙扶個案起身，或是需要幫忙翻身、擦澡、拍背等重度勞動工作，手臂常常會疼痛無力，甚至會影響到神經而發麻，中醫師會指導按壓手上的「郄門穴」或是「間使穴」，可以減輕肌肉緊繃與疼痛的感覺。

許多個案的疼痛來自於退化性或風濕性的關節疾病，特別是手指與手腕的關節容易受到侵害，中醫師會指導個案與家屬輕柔的摩擦手指間的「八邪穴」，以緩解疼痛僵硬感覺。

藥食同源中藥：

有些日長飲食中常見的香料，也是藥食同源的中藥，對於疼痛的個案也可以適當的配合使用。

例如薑黃是台灣咖哩中最主要的食材，是台灣人都熟悉的味道，同時也可以減少四肢關節和肌肉的疼痛，對於因為跌倒、撞擊而產生的酸痛、腫脹都有緩解的效果。

紫蘇是日本料理與台灣料理中常見的裝飾配菜，特別是在生魚片和蝦蟹食物中常見。紫蘇對於腸胃的悶痛與絞痛也有不錯的效果，特別是飲食生冷食物後產生的腹部疼痛與噁心。

蔥是我們日常中最常見的調味料之一，除了可以增添菜餚的鮮度以外，對於感冒引起的頭頸、

肩膀僵硬疼痛，也有一定的緩解效果，可以加入熱湯中一起飲用效果更快速。

薤又稱為「小蒜」或「野蒜」，也是台灣能見到的食材。除了作為調味料及蔬菜以外，中醫師也會指導家屬或照護者使用來緩解胸部悶痛及脹滿感覺。

飲食生活宜忌：

中醫師在照護疼痛的個案時，會指導照護者敷貼中藥貼布，以及視個案的需求進行冷敷或熱敷；在敷貼藥布時中醫師會提醒家屬務必保持敷貼部位的清潔與乾燥，若有汗水或殘餘的藥膏應先仔細清除並擦乾，以避免藥布疹或發炎情形。

針對肌肉緊繃僵硬的疼痛，中醫師會指導個案給予熱敷以放鬆肌肉，緩解僵硬痙攣與疼痛；弱是因為血管異常收縮擴張的疼痛，例如偏頭痛等，則可以冷敷或使用薄荷油等清涼由膏塗抹，以緩解抽痛感。

若是因為跌倒或撞擊造成的急性疼痛，可以採用使用冷毛巾或是冰塊冷敷，以減少腫脹與發熱的疼痛，每次敷的時間約 20-25 分鐘，一天可以敷數次。

許多個案因為血液中尿酸濃度較高，若是飲水量較少，或是飲食中有較多高普林的食物，就容易在關節形成尿酸結晶而引起痛風，應該要特別注意補充水分並減少內臟、干貝、魚乾、乾香菇等食物。

19

不動症候群風險中醫照護

• 前言

俗話說「要活就要動」，適當的活動不僅是我們日常生活所必需，更對於維持良好的肌肉、骨骼、關節、血液，甚至內臟功能至關重要。但許多個案因為受傷、年老、或是身體疾病而無法自由活動，甚至需要長時間躺臥在床上。

長時間不動會造成肌肉質量快速的減少，關節也會因為缺乏活動而沾黏，心肺功能也會隨著臥床時間增加而衰弱，也會增加皮膚破損及感染的風險。

• 中醫照護評估

針對有不動症候群風險的個案，中醫師會評估個案活動困難或臥床的原因，例如因為腦中風、帕金森氏症、心臟衰竭、嚴重關節變形等疾病，或是心理因素如嚴重的憂鬱症等等；也會評估個案的肌肉力量與關節活動能力，確認個案可以活動的最大能力，以及四肢血液循環情況，

和是否有水腫、傷口等狀況；也會針對個案的心肺功能，例如呼吸速度、血氧濃度、血壓心律等等。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

許多長時間沒有活動的個案，突然要求他進行運動訓練，會表現出比較大的抗拒情緒，也容易因為肌肉力量衰弱，容易遇到挫折甚至發生危險；中醫師會指導個案先針對重要的關節如踝關節、膝關節，進行穴位按摩與活動訓練。

針對踝關節的活動度，中醫師會指導個案與照護者按壓腳踝前方的「商丘穴」、「丘墟穴」，並且同時作腳踝的活動。

針對髌關節的活動問題，中醫師則會指導按摩「髌關穴」與「足五里穴」，並同時配合髌關節的訓練動作，來增加個案的活動度與力量。

長時間久坐或躺臥不動的個案，薦椎與屁股可能長時間受到壓迫，而出現肌肉或皮膚受傷的情形，中醫師會建議家屬或照護者可以幫忙按摩或輕拍臀部的「八髎穴」與「承扶穴」，以改善局部循環，減少褥瘡的產生。

藥食同源中藥：

許多個案因為消化功能減退，吃肉類、蛋類、豆類等製品容易會有腹脹、噁心、頻頻排氣等症狀，因此會抗拒這些高蛋白飲食，導致營養不良而肌肉減少。

針對進食肉類會有腸胃不適的個案，中醫師會建議家屬與照顧者在準備肉類食物時，可以加入豆蔻或茴香一起烹煮，除了香味可以促進食慾，也能夠幫助腸胃消化與吸收。

飲食生活宜忌：

許多個案因為肌肉量不足，肢體與軀幹無力而不想要運動，缺乏活動又使肌肉量更加減少，針對這樣的個案，中醫師會指導先從簡單的肌

肉力量訓練開始加強，例如已裝水的寶特瓶（約600公克），先做肩關節與肘關節的訓練運動；或是扶著桌子練習起立坐下，或是踮起腳尖，都可以幫助訓練肌肉以維持肌肉的質量。

除了四肢的肌肉力量以外，中醫師也會指導個案進行呼吸肌肉的訓練，並且指導照護者利用唱歌等方式，訓練呼吸力量以及肺活量。

針對完全臥床需要他人照護的個案，中醫師也會指導照護者每兩個小時進行一次翻身與拍背的動作，以減少痰液累積和形成褥瘡的風險。

20

皮膚照護問題中醫照護

• 前言

皮膚是我們身體的重要生理構造，能夠隔絕身體與外在的環境和病原體，保衛我們的身體並條件溫度，當年紀增大或疾病導致皮膚逐漸變薄、鬆弛且功能逐漸衰退，就會逐漸失去了其防衛能力，甚至成了新的疾病溫床。

• 中醫照護評估

長輩常見的皮膚症狀有皮膚鬆弛、龜裂、脫皮、搔癢、起紅疹或潰破等等，中醫師在評估長輩的皮膚問題時，會仔細觀察長輩的皮膚情形，包括表面的紋路、皮膚厚度、是否有色素沉澱、暗斑等等情形，也會了解個案整體的氣血是否充足，以及是否有會影響到皮膚的內臟疾病等等。

經絡穴位按摩：

針對下肢的皮膚問題，中醫師會建議個案與家屬可以定期按摩「血海穴」，具有調血清血及宣通下焦的效果，能減輕下肢的皮膚搔癢、紅疹等症狀。

在上肢手肘後方的「清冷淵穴」，具有清熱利濕的效果，對於上半身的皮膚潰瘍、滲液、糜爛等現象有一定的效果，中醫師會視個案的狀況建議適當的按摩方式，但因靠近關節穴區較小，也應該避免過度用力按壓，反而導致穴位附近的皮膚受傷。

藥食同源中藥：

針對皮膚狀態不好的個案，特別是皮膚乾燥缺乏水份，或是皮膚太薄而降低保護效果時，中醫師會建議個案可以在飲食中加入山藥與銀耳等具有滋潤效果的藥材，能夠保持皮膚的滋潤，減少乾燥搔癢以及皮膚龜裂的問題。

有些個案皮膚容易因為過敏而出現疹子，甚至大片出現紅疹與搔癢等現象。針對這樣的個案，中醫師會建議家屬可以適當使用薄荷作為食材或花草茶，具有散熱透疹的效果，幫助減輕過敏及紅疹的症狀。

耳穴敷貼按壓：

人體的耳朵背側對應到身體的皮膚地區，針對皮膚長期搔癢、起紅疹的個案，中醫師會指導家屬與個案本身，輕柔的按摩爾背部區域，由「上耳背」逐步往下按摩到「中耳背」與「下耳背」，可以減少皮膚不適的症狀。

飲食生活宜忌：

許多家屬與照護者在幫個案洗澡時，會擔心水溫不夠而讓個案著涼感冒，因此水溫都會略為偏高，再加上現在蓮蓬頭水利越來越強，有時候反而會對個案的皮膚產生刺激，而發生泛紅、搔癢等現象。中醫師都會提醒，在洗澡時要注意水溫跟水柱強度不宜太大，避免對個案脆弱皮膚進一步刺激。

針對比較敏感乾燥的肌膚，中醫師會建議個案可以塗抹乳霜等保濕用品，但要注意保濕用品會隨著跟衣物接觸和活動摩擦而磨損，應該時常補充才能維持更好的保護效果。

21

傷口問題中醫照護

• 前言

每個人都希望自己活動健康又安全，日常生活中難免會意外受傷，幸好身體有良好的復原機制，傷口大多很快就能癒合，但有些個案因為身體上的疾病或缺乏自我照顧的能力，導致傷口遷延日久，甚至不斷擴大，中醫師針對這樣的個案會進行詳細的評估與照護。

• 中醫照護評估

中醫師在照護傷口問題的個案時，會仔細檢視傷口的深度、大小、感染情形、肉芽生長狀況，以及是否有分泌物和傷口是否乾淨等等；也會評估個案是否有慢性疾病或身體因素影響傷口的復原，例如長期水腫、靜脈曲張、糖尿病、心臟衰竭、周邊神經損傷等等。

若傷口在身體的背部或胯下中醫師還需要考慮是否有大小便失禁，或是長時間臥床等情形。

經絡穴位按摩：

經絡除了穴位的連線以外，還會在皮膚上有對應的區域，稱之為「皮部」，在傷口癒合形成疤痕後，針對經絡的皮部進行深部按摩，可以改善局部的起血循環，加速疤痕組織消失黏的疤痕組織。要注意按摩的方向要與疤痕垂直效果較好，中醫師也會指導個案在傷口上下選擇相同經絡的穴位加強刺激。

藥食同源中藥：

有些個案因為糖尿病或血管硬化等慢性疾病，末梢的血液循環不良，一但受傷傷口難以癒合，甚至會出現感染、壞死等更嚴重的併發症。針對末梢循環不良的個案，中醫師會建議家屬可以在飲食中加入肉桂、川七等食材，幫助末梢血管大開，以促進血液和養分供應，幫助傷口癒合。

中醫師也會建議家屬可以將固護肌表的黃耆和加入藥膳中，搭配優質蛋白如魚肉、雞蛋等等，可以加速傷口的癒合復原。有些個案因為脾胃功能不佳，對於蛋白質的消化功能較差，中醫師會建議家屬可以在烹調食物中加入砂仁、八角茴香等食材，可以強化腸胃功能並且避免腹部脹滿、油膩噁心等感覺。

除了內服藥物以外，中醫師也會開立紫雲膏給予患者敷貼傷口，主要成分為麻油、當歸、紫草等藥物的紫雲膏可以促進表皮癒合，加速傷口的復原。除了傷口本身以外，附近的肌膚也可以塗敷藥膏以加強效果。

飲食生活宜忌：

傷口的部位需要保持溫度穩定，特別是在四肢末梢的傷口，若是溫度大幅變化會影響到傷口復原，有些家屬冬天會給個案使用烤燈或加熱墊，要避免直接針對傷口加熱。

在照護傷口前後，都應該要用肥皂徹底清洗雙手，以避免傷口感染。

消毒傷口時，應先用水溶性優碘溶液由內往外消毒，再用無菌生理食鹽水溶液清潔乾淨，避免接觸已消毒過的區域。

22

水份及營養問題中醫照護

• 前言

吃飯喝水是我們每個人的基本需求，享受美食也是人生莫大的享受。但有些人因為口腔或身體的疾病，而無法順利的完成飲水和進食的動作，或是因為害怕噎到噎到食物，而主動減少進食量；或是因為害怕漏尿、夜尿等問題而不敢喝水。

營養與水分不足不僅會讓身體逐漸衰落，也會導致內臟功能的衰弱，嚴重時甚至可能會危及生命。

• 中醫照護評估

在照顧水分及營養不足問題的個案時，中醫師會評估個案的食慾、飢餓感覺與消化吸收功能，並且藉由紀錄飲食狀況來了解個案實際的營養狀況；也會評估個案的進食過程，了解取餐、夾菜、放入嘴巴、咀嚼吞嚥等過程中哪一個環節無法進行，導致進食或喝水量不足。

有些個案因為情緒或身體因素而無法進食或減少食量，例如嚴重的憂鬱症或思覺失調症，或是因為中風、失智症、帕金森氏症而無法順暢進行飲食動作等。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

許多個案會容易出現食欲不振導致水份及營養攝取不足的情形，的其中重要的原因是嗅覺退化導致食物索然無味，針對這樣的個案中醫師會建議家屬與照護者可以按摩鼻子兩側的「迎香穴」和「鼻通穴」，可以讓個案更好的享受食物的芬芳。

許多個案會有口水分泌量不足，而感覺到時常口乾舌燥，甚至影響到味覺而降低進食慾望，中醫師會帶著個案及照護者按摩兩側臉頰的「下關穴」與「天容穴」，可以改善口水分泌及味覺感官。

藥食同源中藥：

針對水分缺乏的個案，中醫師會建議家屬或照護者可以將藥食同源中藥石斛加入湯品或菜餚中，石斛具有養陰清熱，益胃生津的效果，補充水分的同時也可以改善口腔粘膜乾燥，口水分泌過少等問題。

藥食同源中藥黃精甘甜容易消化，適合消瘦虛弱的個案。能夠改善消化功能及營養狀態，並且可以緩解呼吸道過度乾燥而出現的乾咳少痰等症狀。

對於食慾不振同時有口腔黏膜乾燥，甚至潰破疼痛的個案，中醫師會建議可以準備烏梅汁飲用，可以促進個案的食慾和消化能力，並且刺激唾液分泌以改善口腔與咽喉黏膜乾燥等情形。

耳穴敷貼按壓：

針對進食和飲水慾望低落，營養與水分不足而不斷消瘦的個案，中醫師會指導家屬與照護者可以按壓耳穴上的「食道點」與「口點」，可以

促進個案食欲，並改善口乾舌燥與口腔黏膜萎縮的問題。

飲食生活宜忌：

有時候個案減少飲水量，甚至拒絕喝水是因為害怕喝水會噎到，或是因為認知功能與手眼協調的下降，讓拿杯子喝水的動作變得越來越困難，對於這些個案來說，吃食物吃比喝水會更容易，中醫師會建議家屬可以準備果凍、冰塊等含水豐富的固體食物，也可以幫助個案補充水份。

水果也是很適合同時補充水量跟營養的食材，特別是柑橘類與瓜類的水果，含有豐富的水分、維生素跟礦物質，中醫師會建議家屬可以選擇當令的水果作為食材。

23

吞嚥問題中醫照護

• 前言

吞嚥困難是許多照護者與家屬的噩夢，吃下每一口食物都可能是生死交關的動作，一個不小心可能就會讓個案噎到或噎到，如何保持良好的吞嚥功能，讓個案可以安心地進食，是中醫師在照顧許多長照個案時的重要目標。

• 中醫照護評估

吞嚥動作需要頭部神經與肌肉的高度配合，中醫師在照護吞嚥困難的個案時，會針對意識狀態、神經功能、頭頸部的肌肉狀況，以及個案的配合程度進行評估。

中醫師會了解個案的口腔情形，包含牙齒與咬合狀態、唾液分泌是否不足或過多、舌頭靈活度以及是否有偏移等等。

下巴與口唇的肌肉相關動作，如是否可以露齒微笑、用力吹氣、可以正確發出「ㄚ」或「ㄨ」

」的聲音，以及臉頰是否有偏向某一邊等，都會影響到進食功能，也是中醫師觀察的重點。

中醫照護

經絡穴位按摩：

針對個案啟動吞嚥過程出現困難，塞了滿口的食物卻無法嚥下的症狀，中醫師會建議家屬及照護者帶著個案按壓下巴部位的「廉泉穴」，可以改善個案的吞嚥功能，讓進食過程順暢，避免嗆咳。

針對個案吞嚥過程不順暢，或是咽喉肌肉無法協調而出現嗆咳等問題時，中醫師會指導個案與家屬按摩頸部後側的華陀夾脊穴，以刺激頸部的運動神經，協助恢復順暢的吞嚥動作。

在胸部的上緣有著「天突穴」與「璇璣穴」等穴位，對於胃食道逆流和食道問題所引起的吞嚥問題，經中醫師指導後給與適度按摩，能夠得到一定程度的改善。

藥食同源中藥：

許多吞嚥困難的個案也會出現噁心、想吐、等症狀，這些症狀會加重個案吞嚥困難的情形，中醫師會建議家屬可以在個案飲食中適當使用生薑來調味，能夠抑制噁心想吐的感覺，並且促進個案的食慾。

有些個案因為吞嚥困難，會在口腔中累積不少的口水和痰液，更容易會發生嗆傷與吸入性肺炎等問題，針對這樣的症狀，中醫師會建議將少量的陳皮加入飲食中，可以減少痰液的產生，並且改善吞嚥的功能。

藥食同源中藥銀耳也是中醫師很常推薦吞嚥問題個案可以使用的食材，銀耳有潤肺益胃的效果，且加入菜餚中可以增加食物的黏稠性，幫助吞嚥功能不佳的個案更好的進食。

耳穴敷貼按壓：

吞嚥問題和個案的咽喉、舌頭、兩頰肌肉是啣能順暢工作密切相關，也與牙齒的健康有高度

關係。因此，中醫師在照顧吞嚥問題的個案時，會在耳垂上部的「頷點」、「舌點」、「牙點」等位置敷貼磁珠，並且指導照護者或個案可以每天按壓，協助保持良好的吞嚥功能。

飲食生活宜忌：

準備有吞嚥問題個案的飲食需要加倍的費心。但在中醫師的指導，家屬與照顧者能更了解準備食物的注意事項。

食物的黏稠度對於吞嚥困難長輩非常重要，若是食物太稀容易噎到病人、太黏稠又容易會噎到；中醫師會根據個案的吞嚥情況，建議合適的稀稠度，並且指導家屬適當使用增稠劑。

24

管路照顧問題中醫照護

• 前言

能自由自在地過活，用自己的嘴巴享受美食，大口呼吸新鮮的空氣對大部分人來說是再自然不過的事情，但有些人因為疾病、受傷、身體功能退化等因素，沒辦法依靠自身的能力進食、呼吸，與排泄，這時就需要醫療的介入，利用置入管路來維持身體運行。例如無法自行進食的個案會需要鼻胃管或胃造口管、呼吸困難的個案會需要氣切造口管、排尿問題的擇要長期置入導尿管，以及身體有積液會需要引流管等等。這些管路是維繫生存所必須，但也會衍生出各種問題。

• 中醫照護評估

在照顧置入管路的個案時，中醫師會先了解個案使用管路的原因，以及更換的頻率和時間，並且觀察管路置入口附近是否有肉芽增生或發炎情形，以及套管固定帶是否鬆脫或髒汙等等。

置入管路的最終目標都是脫離管路，讓個案可以藉由自己的力量正常活動，中醫師也會與個案、家屬、照護者一起討論如何提升個案的生活自理能力，例如如何幫助提升吞嚥功能避免噎咳，以減少個案對於鼻胃管的需要；置入氣切管的個案則是需要提升呼吸力量並維持血氧濃度，也讓個案可以自行排除痰液。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

有些個案在使用鼻胃管灌食後會出現消化不良以及脹氣、疼痛、滿悶等不舒服的症狀，中醫師會指導在按摩腹部的「中脘穴」與「天樞穴」等穴位，可以幫助腸胃的蠕動與消化，減少灌食帶來的消化不良。

針對氣切管刺激咽喉產生的痰多與不舒服，中醫師會指導家屬或照護者按摩前胸部位的「氣舍穴」與「俞府穴」，以減少痰液的分泌與局部肌肉的緊繃僵硬。

針對置入導尿管的個案，中醫師會指導按摩下腹部的「水道穴」和「歸來穴」，以幫助尿液更順暢的排除，減少尿液滯留情形。

藥食同源中藥：

當鼻胃管與氣切管刺激咽喉就容易產生痰液，不僅會阻塞管路或咽喉，即使用器械抽吸出來也會造成極大的刺激感，在食物中添加藥食同源藥材陳皮可以減少因為管路刺激而產生的痰液，保持咽喉部的清潔舒適。

有些個案再以鼻胃管灌食後會出現腹瀉的情形，因為大量食物直接進入到胃中而沒有經過口腔、咽喉與食道的運送，會減少消化吸收的能力。中醫師會建議在飲食中加入薑汁或芡實粉末，能夠減少腹瀉並幫助消化。

耳穴敷貼按壓：

針對鼻胃管或氣切管造成的不適感，中醫師會在耳廓上的「肺點」與「咽喉點」進行敷貼，並且指導家屬或照護者進行按摩。

有些個案會有便秘與腹脹的情形，中醫師則會在耳朵上方的「便秘點」進行敷貼，並且建議在排便前與排便過程中可以持續按壓，以幫助糞便順利排出。

飲食生活宜忌：

中醫師會提醒家屬或照護者，要常常檢視管路是否有髒汙或鬆脫情形，並依照標準流程進行適當的清潔和消毒。

管路應該保持暢通避免彎曲或壓迫，許多個案在翻身或移動肢體時會不小心壓到管路，需要小心注意。

中醫師也會建議家屬要特別注意導尿管與尿袋的接頭應該保持乾淨，並且避免碰觸地面，且尿袋高度要比膀胱來的低，才能避免尿液逆流回膀胱。

25

跌倒問題中醫照護

• 前言

跌倒絕對是所有照護者的惡夢，也是臨床上最不希望看到的意外事件；跌倒不僅會造成肌肉與皮膚的直接損傷，還可能造成骨折與大腦撞擊出血等更嚴重的問題，根據國外研究指出，意外跌倒造成的髖關節或大腿骨折，是高齡長者臥床不起的重要原因。

• 中醫照護評估

當中醫師發現個案可能有跌倒的風險時，會針對個案的肌肉力量、身體經絡、平衡能力，以及個案體力作完整的評估；許多個案因為身體的經絡緊繃難以伸展，導致許多的活動受到限制，也容易造成跌倒的風險。

例如當身體外側的膽經長時間處於僵硬少動的情形，我們身體左右側向的活動就會不順暢，沒辦法順暢的轉身或橫向移動，就容易增加跌倒風險。

若是大腿前側的陽明經絡痿軟無力，在邁出步伐時幅度變小，甚至是變成小碎步的走路方式，都容易絆倒而意外跌倒。

此外，當個案的大腦功能減退，或是罹患退化性腦部疾病如帕金森氏症或阿茲海默症，都會導致個案維持身體平衡的能力下降，增加跌倒的可能。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

中醫師會指導個案與家屬進行穴位按摩，以強化身體的平衡能力，避免意外跌倒發生。

在大腿膝蓋的外側有「膝陽關」穴，時常按壓可以改善外側的肌肉如闊筋膜張肌，股外側肌的力量，維持身體更好的平衡；在大腿前側的「伏兔穴」則以助於改善股四頭肌的力量，幫助個案在行走時能夠邁開步伐，走得更加穩健，不容易被絆倒或是摔落樓梯。

在小腿內側的「築賓穴」可以刺激腓腸肌與屈趾肌，配合按摩外側的「陽輔穴」強化伸趾肌，可以改善腳掌與腳踝的穩定程度，減少跌倒的風險。

藥食同源中藥：

在藥食同源的中藥材中，山藥、大棗等補藥脾胃藥物都具有充足的營養，且可以幫助消化系統更好的發揮作用，身體能吸收養分則肌肉與骨骼強壯，能更好的維持平衡，減少跌倒。

這些食材都建議加入湯品或粥當中，烹煮後再食用，且須注意大棗的果核及蒂頭需要仔細清洗乾淨，山藥則需要確實去皮清洗。

耳穴敷貼按壓：

身體下半部的三大關節 -「膝關節點」、「踝關節點」、「髌關節點」，對於身體平衡至關重要，在耳朵的外上側分佈著一系列能強化這些關節的穴位，能幫助維持穩定與活動順暢。

飲食生活宜忌：

酒精飲料會極大幅度的干擾大腦的平衡系統，並且讓反應速度變慢，容易跌倒的個案應該盡量減少過度飲酒的機會。

具有安神作用的中藥，如酸棗仁、遠志交藤；以及西藥的安眠及鎮靜藥物，在服用完後請務必好好休息，避免在服藥後又作家事，甚至上街購物的情形，以免發生跌倒憾事。

在家中易跌倒的地方，如床沿、浴室、廁所應加裝堅固扶手，且地板上最好有醒目標示，夜間也應該有明亮指示，以避免摔傷。

26

安全疑慮中醫照護

• 前言

意外受傷是所有人都不樂見的情形，大多數人都會認為公共場所與運動空間最危險，但是對於高齡長者或失智失能的個案而言，家庭環境也是容易發生危險的地方。例如客廳中的桌椅和茶几，可能會是絆倒或撞傷長輩的危險源，落地窗和外推陽台可能有跌落風險、電風扇或電暖器的葉片也是很常見的受傷來源。

• 中醫照護評估

針對有安全疑慮的個案，中醫師會評估過去是否曾經發生跌倒、燙傷、車禍、被傢俱壓傷等的意外事件。並針對曾發生的意外受傷，了解發生的場合和嚴重程度，例如是洗澡時滑倒、暈眩而摔倒、或是躺在床上翻身時跌落床下等等。

中醫師也會評估個案本身對於危險事件的警覺程度，例如是否知道哪些情況容易意外受傷、

會不會正確使用輔助工具或扶手，以及對自己體力和肌肉力量的了解程度等等。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

許多安全疑慮的發生，是來自於生活中的意外事件。若是個案精神不振或是昏昏欲睡不清醒，就會容易撞到家具或是跌倒受傷。中醫師會建議家屬或照護者可以協助個案刺激臉上中軸的「人中穴」與「承漿穴」，可以提升個案的精神，協助維持清醒的狀態。由於這些穴位大多較為敏感，不建議用掐、抓、大力點按等方法，而建議採用輕柔的按摩，或是塗抹少量的清涼油或薄荷膏，可以幫助個案避免危險。

下腹部的「氣海穴」與「氣衝穴」具有補養身體陽氣的作用，中醫師會指導個案與照護者按摩或熱敷穴位，以維持良好的精神與專注力，減少意外受傷的風險。

藥食同源中藥：

許多個案的安全疑慮來自於異常的行為舉止，例如半夜因為失眠或早醒而在家中四處遊走，甚至自己開門外出而失蹤，或發生意外受傷等憾事。中醫師會建議家屬可以將藥食同源中藥蓮子加入食物當中，有養心益腎，改善失眠、多夢、早醒、夜間躁動等睡眠問題。

耳穴敷貼按壓：

視力或聽力退化也是容易造成安全問題的原因，特別是在生火煮飯或分切食材時，若是沒有仔細注意用刀的過程，容易劃傷自己；或是火力大小調節困難，導致燒焦甚至失火等危險。中醫師會建議針對這樣的個案，可以在照護者的協助下敷貼耳部的「眼點」與「額點」並時常按摩，可以幫助維持視力。

飲食生活宜忌：

如何維持一個安全又舒適的居家環境對於失能或失智的個案來說非常重要，中醫師會協助家屬檢視環境，進行適當的調整或改造。

樓梯與過道需要有獨立且足夠的照明，許多長輩會有夜間上廁所的需要，若是走廊過於昏暗就容易發生一外跌倒的慘劇，也可以考慮加裝感應式的燈具，可以自動照明路徑。

有些房子因為家具擺設或空間規劃的影響，電燈開關隱藏在櫥櫃後面或比較隱密的地方，中醫師會建議家屬可以請裝修師傅幫忙，將電源開關設在伸手可及的地方，或是許多智慧家具支援遠端遙控，若是長輩能接受也是不錯的方法。

意外絆倒是許多長輩受傷的原因，特別是在電器種類繁多的客廳，若有電線橫過長輩的動線，在走動時就很容易意外絆倒，建議家屬或照護者可以協助長輩定期檢視電器使用情況，若是久沒使用或是太過占用走動空間的電器，可以適當的調整割捨；若是家中有使用輪椅、拐杖或助行器的長輩，中醫師會建議重新檢視家中的門以及走道，預留足夠的寬度讓移動可以更加順利，並且保留迴轉的空間。

27

居住環境障礙中醫照護

• 前言

家是每個人一生中花費最久時間的地方，也是我們永遠的避風港。但對於許多失能或失智的個案而言，家庭環境卻處處隱藏著危機。例如家中的打火機、爐灶等熱源在不當的使用下會導致燙傷，而堆積的雜物或者門檻則有可能會造成意外跌倒。

• 中醫照護評估

中醫師會協助評估個案家中的環境，包含傢具、動線、擺設、顏色配置等等，協助個案和家人一同找出可能會造成困惑、意外，或是生活不方便的因素。

評估傢具時，中醫師會了解個案使用的情況，例如沙發如果太低或是太軟，個案坐下時可能會滑落地上，站起時也可能因為難以施力而跌倒，若是堅硬的木製或石製座椅，則會評估是否有容易撞傷的尖角，以及方便起身的扶手等。

中醫師也會評估樓梯的落差和門檻的高度，有時家中不同區域會有高低落差，例如玄關與客廳間、臥房與浴室間，中醫師也會建議是否要增加防滑設施或減少落差，以降低跨過的難度。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

許多個案即使在家中，也會因為空間感的喪失，而無法分辨正確的位置，甚至發生「在自己家迷路」的窘境，空間感喪與大腦的頂葉有密切關係，中醫師會指導個案按摩頭頂的「通天穴」、「前頂穴」與「後頂穴」來刺激頂葉的功能。手上心經的「靈道穴」與「神門穴」也可以幫助個案維持心情穩定，以及促進認知功能，可以改善個案在居家環境的生活能力。

耳穴敷貼按壓：

除了按摩頭部的穴位以外，耳朵上的「緣中點」與「頂點」也可以幫助個案掌握家中的配置與動線，減少居家生活的困難。

飲食生活宜忌：

中醫師會建議居住環境在白天時盡可能引入太陽光，日光不但可以協助個案保持正常的日夜規律，也有減少混亂和煩躁的效果，特別是在台灣陰雨天氣比較多的北部與東北地區，更需要再出太陽的日子多接觸陽光。

中醫師也會協助家屬與照護者檢視家庭裡面的家具，對於堅硬或銳利的邊角，可以加裝防護軟墊，或是轉動家具的方向以避免家人受傷。

中醫師也會建議在長輩很常使用的浴室及廁所加裝扶手與防滑墊，若是有機會也能將廁所規劃成乾濕分離，以地板保持乾燥減少摔倒風險。適當的居住環境布置也可以幫助長輩維持認知功能與安心感，例如擺放年輕時的照片、或是重要日子的家族合照，可以增加個案的定向感，也可以營造溫馨的居家環境；字體夠大且清楚標示的日曆與時鐘，都可以幫助個案掌握時間的定位，也可以藉由撕日曆和調鬧鐘建立每天的作息規律。

在改變居家環境時，也要注意避免長輩混淆或是困擾，例如撥放懷舊歌曲可以營造舒適的氛圍，但也可能會讓長輩誤以為自己有幻聽或是妄想，陽光照入房間產生的光影變化，有時會被長輩誤認為是有陌生人或鬼怪想要闖入房子。合適的居住空間安排需要家屬、長輩跟專業人員一起溝通討論。

善用顏色的對比也可以增加長輩的辨識能力，例如將水龍頭、馬桶等家具的顏色與浴室磁磚的顏色做出黑白對比，能夠幫助長輩一目了然，順暢的開始使用；相反的，若是地板與牆壁的花樣過度繁複，雖然漂亮但也可能讓長輩混淆。

28

社會參與需協助中醫照護

• 前言

人是社會的動物，參與社會活動不僅是生活所必需，對於維持良好的心情、認知功能、感官能力，以及語言表達都非常重要。過去的研究也發現，能夠積極參與社交活動，甚至與延長生命跟預防失智症都有密切的關聯。

• 中醫照護評估

社會參與雖然是我們每天都自然而然進行的事情，但其實需要高度的溝通協調技巧，並且需要隨著環境與交流對象的反應做出適當的調整，這其中涉及大量的大腦運作，包括思考決策的額葉、掌控聽力的顳葉、負責視覺的枕葉，以及整合資訊的頂葉都參與其中。

當中醫師照護社會參與困難的個案時，會依據發生困難的環境、當下再進行的活動，以及發生問題的頻率作出判斷。

參與社交活動並不只是有出現在現場，能不能積極的參與活動，進而從參與活動中得到快樂，也是評估的重點。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

有些個案因為大腦前額葉退化，影響到思維模式與人際交往的判斷能力，會出現亂開玩笑、交淺言深等狀況，影響到社會參與情形。中醫師會建議家屬可以按摩前額的「印堂穴」與「攢竹穴」對，於前額葉退化導致的人格改變，無法依據場合講合適的話等現象有一定幫助。

有些個案因為情緒起伏不定難以參與社交活動，例如個案陷入憂鬱情緒當中，可能長時間拒絕出門退縮在家；有妄想的個案則擔心旁人要害他或偷竊物品而拒絕離開家中。針對這些情緒或精神症狀強烈的個案，中醫師建議照護者與個案本身可以按壓手上的「內關穴」與「大陵穴」可以穩定心情，減少劇烈的情緒起伏。

耳穴敷貼按壓：

社會參與需要腦部多項功能的深度參與，中醫師會建議個案可以按壓耳朵上的「興奮點」與「內耳點」，可以增加社會參與的意願與能力。

飲食生活宜忌：

借助現代科技的進步，許多的科技設備可以幫助我們進行社交活動，例如以前要見到居住在遠方的親友非常不容易，但現在有栩栩如生的視訊設備跟便捷的上網工具，見面的時間可以縮短到每個禮拜甚至每天見面。

社會參與的重點是「參與」，害怕因為做不好就退縮會讓社交能力更加退化，可以先從社區裡的共餐活動，或是節日的慶祝活動開始參與，不拘形式與方法，重點是參與過程中有接觸到人群和與人互動。

現在各個社區活動中心與長照據點，常有開設適合長輩參與的課程，從瑜珈或氣功養生、唱歌及陶笛等音樂課程、烘焙或做菜、製作小裝

飾等等，有許多也歡迎照護者共同參與，中醫師也會連結相關資源，建議長輩可多多運用。對許多長輩而言，在地的廟宇或佛堂舉辦的宗教活動，也是日常生活中重要的社交場合來源，例如遶境、拜山、法會等等，通常長輩的參與意願都很高。中醫師也會建議家屬和照護者可以適度利用這些宗教活動增加長輩出門的動機，但要注意量力而為，避免過度勞累或是過度迷信而影響到正常生活。

29

困擾行為中醫照護

• 前言

在照護過程中，有時候會發現個案表現出一些令人問擾的行為，包含講出冒犯別人的話，做出不適當的動作、或不斷發出惱人的聲音，這些行為不僅影響到他人的生活，也會限制個案的社交活動，增加家屬或照顧者的壓力。

困擾行為影響的不僅是家屬，甚至個案本身也會深受困擾，但卻常常難以自我控制，不斷的重複異常的動作或聲音。

在照護過程中，中醫師可以幫忙個案減少困擾行為的頻率和嚴重度，讓個案和家屬可以得到適當的休息，也能改善社會接觸和日常活動。

• 中醫照護評估

在正式介入前，中醫師會先嘗試釐清誘發個案困擾行為的原因，造成家屬困擾的地方，以及發生的時間與持續長度。

有時困擾行為是因為身體不適造成，例如心臟衰弱無法供應充足血液、腎臟無法過濾尿液等，都會導致大腦的急性症狀，稱為「譫妄」，這時就需要立即的醫療介入。

中醫師也會評估個案的溝通情形、理解能力與認知功能，確保個案和家屬可以配合中醫的介入措施，此外，中醫也會分析個案的體質分類與中醫證型，並依照中醫學理分析個案產生困擾行為的可能原因。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

中醫可以指導照護者、家屬或個案本人按摩經絡與穴位，並依據個案困擾行為情形，選擇頭面或四肢的穴道，指導家屬或照護者進行按摩。

例如睡眠不佳，導致夜間特別容易混亂，或容易受外界刺激而動不動生氣，可以按壓腳部之「太衝穴」與「中封穴」，以改善緊繃高張的情緒。

行為古怪異常、有脫序誇張動作，或是幻覺與妄想明顯者，可以按壓頭上「本神穴」或「神庭穴」，可以減少異常行為的發生頻率與強度。

藥食同源中藥：

有許多藥食同源的中藥材，也可以在日常飲食中運用，中醫師會指導家屬或照護者利用藥食同源之中藥材，以緩和個案的情緒，減少困擾行為。

例如百合清心安神，減少失眠多夢與虛煩驚悸；龍眼肉可以養血安神，適用於氣血不足的易受驚嚇與失眠健忘；薄荷能疏肝解鬱，舒緩煩躁情緒。

耳穴敷貼按壓：

中醫師會依個案情形決定耳穴處方後敷貼，耳部的「耳神門點」與「腦幹點」可以讓個案心情較為平穩，幫助夜間睡眠以減少夜間驚嚇和妄想的發作，並指導家屬與照護者敷貼後進行按壓，對於功能許可之個案也鼓勵自我按壓。

飲食生活宜忌：

若個案之困擾行為反覆出現，有些食物與藥材應該避免食用，或需要經過仔細烹飪的處理，且隨著個案嚴重程度、家庭環境、季節溫度等因素而有所不同，由中醫師進行衛教與飲食烹飪指導。

中醫師也會建議補養功效較強之藥材或較具刺激性的生薑、辣椒、花椒等應減少，也避免因為過度補養陽氣，反而會讓個案情緒更加暴躁，或是增加困擾行為的發作頻率。

• 照護目標

中醫指導可以維護個案自身、照顧者及環境的安全，並幫助個案維持身心功能、提昇愉悅情緒、轉移焦慮與壓力。

若經過個案的困擾行為在介入後仍無法恢復，則中醫師會協助轉介至中醫門診接受針灸以及處方藥物治療，或接受健保居家照護的治療。

30

照顧負荷過重問題中醫照護

• 前言

生病的過程中，除了個案本身要承擔生理與心理的痛苦，身邊的家屬與照顧者也會面臨巨大的身體和心靈壓力。

例如失智症個案常有四處遊走的問題，常常半夜自己打開家門跑出去，讓家屬疲於奔命，晚上也無法好好休息，甚至半夜會驚醒；帕金森氏症個案因為嚴重的肢體僵硬與動作困難，甚至連簡單的拿取食物和飲水都有問題，常常撒得到處都是，完全倚靠家人幫忙。若有精神與行為症狀比較嚴重的長輩，會懷疑照顧者偷走家中的東西，甚至打電話報警，弄得家人又尷尬又困擾。

• 中醫照護評估

在臨床評估中，我們會注意一些照顧者的身體和心理不舒服，很多時候這些不適都是身體在反映照護壓力的警訊。

照護者的睡眠被長時間搞擾是一個警訊，因為半夜起床協助上廁所或是處理狀況，導致無法在夜裡安睡，若是照護者感覺到自己有自己精疲力盡的感覺，或是被「燃燒殆盡」的感覺，都可能是身體在抗議的警訊。

其他得警訊還有包含照護者本身的健康情況變差、時常感覺到疲倦、體力上的負擔過重，都反應照護者的壓力太大。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

許多長期照護者會抱怨胸悶、呼吸不順、甚至吸不到氣的情形，針對這樣的情形，中醫師會建議可以按壓胸口的「膻中穴」，可以舒緩胸膈的滿悶感。

在照護過程中如果長時間需要協助搬移位置，或是提拿重物，也有可能會出現胸腹部疼痛的感覺，這是因為肋骨與部部肌肉長期收縮以維

持用力姿勢，在腹部兩側的「期門穴」可以幫助舒緩這樣的痠痛，並能幫助減輕緊繃的心情。

耳穴敷貼按壓：

中醫師會建議家屬與照護者可以按壓耳朵上的「神經衰弱點」，可以改善失眠與虛弱的症狀，幫助情緒與身體狀況穩定。

藥食同源中藥：

在繁重的照護工作中如果還要費時間烹煮藥膳，許多照護者表示實在是撥不出時間來，但利用簡單的幾分鐘泡杯花草茶，大部分的人還是能找出空檔的。如果被照護的長輩願意，也可以一起辦個簡單的下午茶。

菊花是家中常見的裝飾，也是飲食中常見的中藥材，菊花茶對於長期處在照護壓力下的頭昏眼花，頭部脹痛有不錯的效果，玫瑰花代表著浪漫與熱情，在中醫使用上也有疏肝解鬱、醒脾和胃的效果，可以幫助因為長期照護壓力，飲食不正常而倍感辛苦的腸胃。

飲食生活宜忌：

對於壓力極大的照護者，最重要的建議是「每天留給自己一點獨處的時間」，每個人的身體和心靈都有其極限，不斷地付出就很快就會耗盡能量；每天留給自己的時間讓身心可以好好充電，對於維持身心平衡非常重要，特別注意在這段時間要避免看電視、手機等媒體，避免大腦在接受更多的刺激。

近幾年的研究發現，讓大腦有機會處在「靜默模式」，也就是什麼都不做，發呆想白日夢的狀態，對於身體恢復非常重要。

避免接觸太刺激的飲食，長期的壓力會讓人想要吃麻辣鍋等重口味的食物，但過度的辛辣刺激反而會讓身體無法獲得適當的休息而更加疲累。

辛辣與燒烤炸食物不是不能吃，但應該把握隔天吃、少量吃的原則，才可以享受食物的愉悅，又不會給身體帶來太大的負擔。

31

感染問題中醫照護

• 前言

反覆感染可說是長期照護者的的噩夢，常導致個案反覆進出醫院，照護者與家屬來回奔波忙得焦頭爛額，甚至偶爾會發生不明位置的感染發燒，令醫師也難以處理。

呼吸道、泌尿道、皮膚皺褶處、身體的黏膜都是個案容易感染的地方，特別是長期臥床、缺乏運動或營養不良的患者，更容易產生感染。

如何預防感染，減少細菌、病毒、黴菌等病原體伺機侵入身體的機會，是臨床照顧非常重要的目標。

• 中醫照護評估

中醫師在訪視反物感染的病患時，會嘗試從整體的免疫系統、皮膚與黏膜的完整程度，身體的氣血虛損等方向分析可能的原因。

許多個案因為長時間缺乏運動、過去曾有抽菸病史或慢性阻塞性肺病病史，會出現肺氣虛弱的症狀，呼吸功能減退的同時，病原體也容易再肺泡與支氣管孳生。

許多個案會有排尿困難的情形，不論是漏尿、夜尿、小便不順暢，都有可能增加泌尿道感染的風險，維持有良好的腎臟及泌尿系統狀況，也是中醫重視的重地方。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

針對呼吸功能不佳，導致血液含氧量偏低以及容易肺部感染的情形，中醫師會指導個案與家屬按摩肺經上的穴道，如「魚際穴」與「經渠穴」，可以強化呼吸系統能力。

針對泌尿道容易感染的現象，許多都是因為排尿不順暢，導致泌尿系統缺乏尿液沖刷，滋生細菌導致感染；中醫師會指導按摩腳上腎經的「

水泉穴」與「然谷穴」，改善排尿困難與泌尿道易感染現象。

耳穴敷貼按壓：

為了減少呼吸道與泌尿道的感染風險，中醫師會建議個案可以再家屬和照護者的協助下，按壓耳部的「氣管點」與「尿道點」。

藥食同源中藥：

中醫師常用黃耆作為藥膳食補的基底，黃耆具有補養元氣，固護體表的效果，也能改善身體的免疫功能，減少感染的情形，此外，生薑、花椒等藥材，除了是日常生活中常用的調味料以外，少量使用也能刺激腸胃道黏膜，保護消化系統免於受道食物中隱藏病原體的感染。

飲食生活宜忌：

有些個案因為身體功能的喪失而需要放置醫療管路，例如氣切管、鼻味管、導尿管、胃造廔管路等等。

這些管路都是容易產生感染的地方，照護者應該要每天持續進行消毒，並且注意造口附近是否有紅、腫、熱、痛等發炎現象，以及是否有大量分泌物，或是化膿出血等等。

32

眩暈問題中醫照護

• 前言

許多長照個案會抱怨眩暈問題，頭暈雖然是很常見的症狀，發作時卻會嚴重干擾日常生活，許多個案不想出門、拒絕參與活動，甚至整天都躺在床上，都與頭暈得症狀有密切關係。

眩暈可能發生在各種場合，最常出現得在姿勢突然改變的時候，例如由坐姿站起身來，或是頭轉動去看東西；此外，當個案疲倦、體力下降，或是血壓太低時，也會出現眩暈症狀。

不只長照個案，照護者本身也可能會有眩暈的情形，特別是在整天繁重的照顧工作後，或是出力搬運個案，以及協助上下床時。眩暈除了是極不舒服的症狀以外，還會增加跌倒、噁心嘔吐、食慾不振等風險，並且大幅度的影響身體活動能力。

• 中醫照護評估

中醫師在接觸眩暈的個案時，會依照發作的時

間、環境、個案身體的狀況作詳細的評估，找出可能的原因：若是長時間久坐、躺臥，缺乏運動的個案，可能因為姿勢改變時心血管系統來不及反應，導致血壓突然下降而發生眩暈；有些個案頸部有受過傷害，或是長期的姿勢不良導致駝背、頸部過度前伸，都會讓腦部循環受到影響，引起眩暈的發生；有些個案則是長時間處於貧血狀態，大腦沒辦法得到充足的氧氣供應，而有慢性眩暈的困擾。

• 中醫照護

經絡穴位按摩：

在眩暈發作時，可以由照護者或是個案本身按壓身體上的穴道來緩解眩暈症狀，並且可以減少個案的噁心想吐感覺。

按壓耳朵後下方的「翳風穴」可以緩解眩暈的情形，可以用手指由上往下緩慢按摩，或是用手掌輕輕覆蓋住耳朵後下方突起的骨頭，緩慢柔按。

「率谷穴」位在頭的兩側，由個案或照護者可以刺激大腦的顳葉，顳葉為身體維持平衡的重要大腦組成，和眩暈有密切的關係。

小腿外側的「豐隆穴」也有改善眩暈的效果，特別是同時出現身體水分累積過多，雙腳與臉部水腫的個案。

藥食同源中藥：

在中藥中有許多可以清利頭目，改善眩暈、頭悶脹、頭痛的藥材，其中同時可以作為食材的包含有荷葉、薄荷等等。

薄荷可以減輕頭部的暈眩感覺，減少噁心想吐的症狀，特別適合於暈眩症狀與情緒緊繃連帶發生的情況，簡單一杯薄荷茶就可以有不錯的功效；荷葉一般不建議直接吃，可以先以荷葉煮水，撈出荷葉後再加入蓮子、枸杞，大米等煮成稀飯服用。

耳穴敷貼按壓：

在耳朵的中下部有專用於腦部疾病的「腦點」和「暈區」，中醫師在照護眩暈個案時，會指導家屬與個案本身，協助他們找到正確的位置，以在眩暈發作時可以適當運用。這兩個穴道位置非常靠近，可以用一根手指頭左右反覆按壓搓揉，若是準備進入到會發生眩暈的環境，例如坐車、坐船等，可以事先按摩以減少眩暈的發生。

飲食生活宜忌：

在飲食禁忌上，中醫師會特別囑咐儘可能減少酒類與咖啡因的攝取，避免對於大腦過度的刺激。

此外，也要注意減少過甜或是過鹹的食物，避免吃太飽可以減少眩暈的發作機會，以及發作時的噁心不適感。

休息是對於眩暈個案非常重要的日常保養功課，特別是確實減少手機、電視等藍光刺激，以及

環境中的音樂，讓身心都有充足的休息至關重要。中醫師會建議容易眩暈的個案，要降低環境中的誘發眩暈的因子，例如濃烈的氣味、講話的聲音、閃爍的光源等等，以避免誘發眩暈症狀。

長照問題中醫照護秘訣手冊

出版 中華民國中醫師公會全國聯合會
發行人 柯富揚
總編輯 賴榮年
執行編輯 林舜毅、李家瑜
編輯委員 吳佩芸、林家琳、王明仁、陳安履、周暉哲、謝旭東
插畫 篠舞醫師的 S 日常

指導機關 衛生福利部中醫藥司
主辦機關 中華民國中醫師公會全國聯合會
合辦機關 中國醫藥大學中醫學院、中國醫藥大學附設醫院、台灣中醫家庭醫學醫學會、佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院、佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院、臺北市立聯合醫院中醫醫學部、臺北市立聯合醫院仁愛院區、台北市中醫師公會、桃園市中醫師公會、高雄市中醫師公會、新北市中醫師公會、臺東縣中醫師公會

印刷 柏采實業有限公司
初版一刷 2021 年 10 月
ISBN 978-986-99432-0-8

長照問題中醫照護秘訣手冊

Handbook of Traditional Chinese Medicine
Clinical Problem in Long-term Care

發行人 柯富揚 · 總編輯 賴榮年 · 執行編輯 林舜毅