

延緩老化失智食療篇

臺北市立聯合醫院 林中昆院區

陳依庭 中醫師





大綱

01

認識失智症

02

失智症食療



01

認識失智症

盛行率

表一：五歲分年齡層失智症盛行率

年齡(歲)	65~69	70~74	75~79	80~84	85~89	≥90
失智症盛行率(%)	3.40	3.46	7.19	13.03	21.92	36.88

65歲以上：約每**13**人即有1位失智者

80歲以上：約每**5**人即有1位失智者

迷路？

健忘？

忘東忘西

活動減退



失智症與正常老化的區別

老化

- ★可能突然忘記某事，但事後會想起來。
- ★若做記憶測試，可能會無法完全記住測試中的物品。

失智

- ★對於自己說過的話、做過的事，完全忘記。
- ★無法記住記憶測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試。

失智症與正常老化的區別

老化

- ★可能突然忘記某事
- ★若做記...中的物品。

失智

- ★對於自己...，完全忘記。
- ★無法記住...測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試。

**失智症是疾病現象
不是正常的老化**

失智症 Dementia 病程發展與常見症狀

輕度

近期記憶力變差
症狀輕微，常導致延誤就醫



中度

生活自理能力逐漸下降，容易混淆時間、空間，對日常生活事物的處理開始出現問題



重度

日常生活幾乎仰賴他人照顧



1

記憶力減退到
影響生活

媽，你吃過
藥了啊！

我哪有？



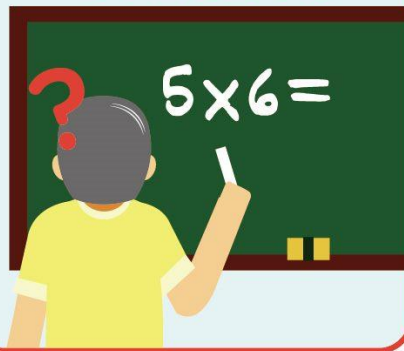
2

計畫事情或
解決問題有困難



3

無法勝任
原本熟悉的事務



5

有困難理解視覺
影像和空間之關係

你是誰？



4

對時間地點
感到混淆

我家在哪裡？



6

言語表達或書寫
出現困難

我...



7

東西擺放錯亂且失去
回頭尋找的能力



9

從職場或社交活動
中退出



8

判斷力變差或減弱
如:過馬路不看紅綠燈



10

情緒和個性的改變



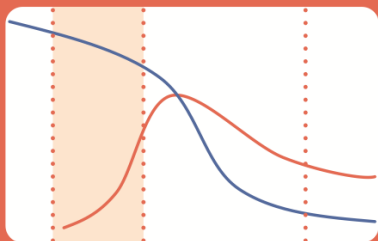




儘早就醫

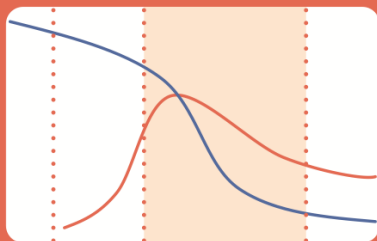


中醫治療失智症有什麼成效？



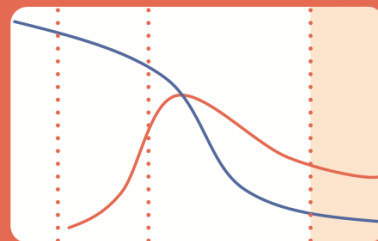
輕度

維持功能，延緩退化



中度

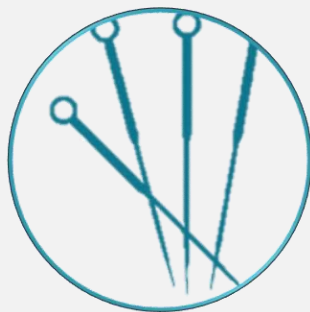
緩和情緒，減少焦慮



重度

預防嗆咳，減少感染





当归二两，川芎一两，



生白术二两，



子房三钱，



陈





02 失智症食療

常用藥食

銀耳



黨參



黃耆



天麻



枸杞



紅棗



山藥



百合



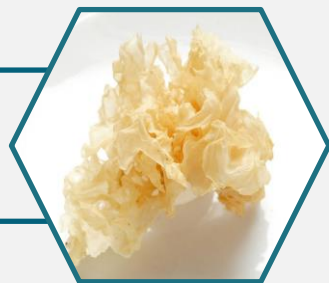
桂圓



天麻

通血脈開竅，祛風通經絡

補肺潤肺，補氣血



銀耳



山藥

補脾肺腎，益氣養陰



枸杞

補肝腎，明目



黨參

益氣生津養血，補脾肺



百合

潤肺止咳，安神



紅棗

補中益氣，養心安神



黃耆

補氣，補脾肺



桂圓

補益心脾，養血安神



✓ 桂圆山藥紅棗湯

- 材料：桂圓肉100g，山藥150g，紅棗6個，冰糖適量
- 作法：山藥、紅棗先入鍋煮熟煮軟，再納入桂圓肉，可加少許冰糖調味



✓ 紅薯小米粥

- 材料：小米90g，紅薯20g，白糖適量
- 作法：清水納入小米，煮至米粒綻開，再納入紅薯，小火煮至粥濃稠，最後加白糖調味



✓ 沙參山藥粥：

- 沙參、山藥、蓮子、葡萄乾各20g，粳米50g，糖適量。
- 先將山藥切小片，與蓮子、沙參一起泡透，放入砂鍋內加水用火煮沸後，用小火熬成粥。



✓ 山藥薏苡仁粥

- 材料：大米、山藥、薏苡仁
- 作法：山藥切成小片，薏苡仁泡透後，清水納入，煮沸後再用小火熬煮至濃稠。



✓ 益氣補腦茶

- 材料：天麻2錢、紅棗5顆、黨參2錢、甘草半錢
- 作法：藥材洗淨，500cc滾水沖泡，悶熱5分鐘即可飲用。



✓ 銀耳紅棗枸杞湯

- 材料：銀耳30g、紅棗10顆、枸杞20g、冰糖適量
- 作法：銀耳泡軟，紅棗枸杞洗淨，銀耳加水1000cc大火煮沸後轉小火，加入紅棗及枸杞繼續燉煮，加入適量冰糖調味。



✓ 天麻雞湯

✓ 材料：土雞1隻、新鮮香菇10朵、枸杞適量、紅棗10顆，天麻5錢，鹽適量

- 作法：煮一鍋水，放入雞肉、紅棗，煮沸後稍滾5分鐘，轉小火燉煮，再放入枸杞、香菇煮熟，放入天麻小火悶煮，加點鹽調味即可。



✓ 養心安神補腦茶

✓ 材料：柏子仁3克、百合3克、石菖蒲3克、遠志3克、500cc水

- 作法：把藥材洗淨，與水一起放進水壺裡，先大火煮沸，再用小火煮30分鐘，濾渣即可。

失智調養 養心養道



THE END

