

營 養 午 餐 文 宣 教 育

橋本氏甲狀腺炎恐併失智症，判斷力降！周宗翰中醫師：4 要訣改善橋本氏甲狀腺炎

平時睡眠充足，醒來卻仍然感覺疲累、提不起勁、容易覺得冷、突然大量掉髮、體重莫名上升，小心可能是甲狀腺機能低下惹的禍！**周宗翰中醫師**表示，值得注意的是，**橋本氏甲狀腺炎則是一種自體免疫疾病，會造成甲狀腺慢性發炎，也可能出現甲狀腺機能低下的症狀**。尤其，橋本氏甲狀腺恐合併失智症，會影響患者的記憶力與判斷力。

➤ 橋本氏甲狀腺炎天冷易發作

周宗翰中醫師表示「橋本氏甲狀腺炎」也稱慢性淋巴球性甲狀腺炎，是一種甲狀腺慢性發炎的自體免疫疾病，簡單來說就是體內產生自體抗體不斷攻擊破壞甲狀腺組織，導致甲狀腺持續慢性發炎，臨床上出現疲倦無力、怕冷、反應變慢、記憶衰退、情緒低落等情形。特別是記憶力下降、判斷力變差、容易受騙，還可能出現易怒、多疑、憂鬱等性格變化。特別是冬天氣溫低，自體抗體濃度升高，容易使橋本氏甲狀腺炎患者發作。

➤ 中醫頭皮針、耳針治療橋本氏甲狀腺合併失智症

周宗翰中醫師建議，若患者有類似狀況，透過頭皮針、耳針都可延緩病情惡化並獲得顯著改善。研究發現，橋本氏甲狀腺合併失智症患者同時接受中醫、西醫的聯合治療，相較只接受西醫治療的患者，可降低 40%嚴重失能機率。身體老化後，血液循環功能會隨著身體老化逐漸衰減，因此更要想辦法維持腦部血液循環暢通。

➤ 按摩 5 大穴位經脈助增強記憶力

❖ **提醒按壓時，感到輕微酸、軟、脹程度就好，過度強烈的話會反而造成發炎的情形。**

百會穴：從鼻尖、耳尖的點往上至頭頂的交會處，有個稍微的凹形即是百會穴。用雙手手指按壓住七秒再鬆手，連續七次。此穴位具有：醒腦開竅、安神的效果。

四神聰穴：因為它共有 4 個位置，分別在百會穴的前、後、左、右約 2.5 公分處。同樣可用雙手手指按壓七秒後鬆手，連續七次。神聰穴具備：醒腦、幫助智力、助眠安神、強健精神的功能。

風池穴：位於頭部後頸，大概在頸部後方耳朵下緣往內三指寬的凹陷處。用手掌在風池穴的區域來回按摩 49 次就好，達到壯陽益氣、增進記憶的效果。

督脈：頭頂中線至後背的整條經脈就是督脈，建議可用 2~5 指的指腹，仿梳頭動作從前面髮際往後面髮際來回按摩 49 次，此脈可以調經通絡、醒腦寧神。

膀胱經：膀胱經位在頭部正中線旁左右各約 1.5 寸的地方，按摩方式與督脈一樣，可達到清頭明目、培元中氣的效果。

➤ 4 要訣改善橋本氏甲狀腺炎

周宗翰中醫師說明，改善橋本氏甲狀腺炎需要降低發炎，所以，日常保養要訣與飲食控制也是關鍵：

1.減少加工食品

首先減少加工糖類和精緻澱粉的攝取，加工食品中的添加劑、色素和添加糖等，都是促發炎的罪魁禍首。

2.減少飽和脂肪

橋本氏甲狀腺炎患者宜減少飽和脂肪、反式脂肪攝取，前者包括豬油、人造奶油及部分植物油如椰子油、棕櫚油等；後者則存在於氫化植物油、速食、烘焙食品中。

3.避免煙燻燒烤食物

食物經過高溫燒烤會產生致癌的自由基，不但會讓身體發炎，也容易導致感染更加嚴重。要以蒸煮為主的烹調方式飲食再搭配辛香料：像是咖哩的薑黃、生薑、大蒜、洋蔥、青蔥等，都含有抗發炎效果或抗氧化的植化素。

4.保持良好心情

外界壓力、情緒刺激等心情上的變化，都會導致免疫系統失調，自體免疫系統失常容易導致炎症反應，因此隨時保持心情平和、有暢通的宣洩紓壓管道，才能改善橋本氏甲狀腺炎引起的失智。