

疫後更健忘！ 都是腦霧惹的禍？

文／中醫部 中醫內科 醫師 唐萱庭·主治醫師 歐世宸

2021年10月，世界衛生組織（WHO）針對感染新冠肺炎後仍有症狀的狀態，發布了一個臨床定義，指這些症狀在感染新冠病毒後超過3個月仍持續存在，且症狀至少持續2個月，無法用其他診斷來解釋，此情形被稱為「長新冠」。其中，大致可分為三種常見的長新冠症狀群：一、持續疲勞並伴隨身體疼痛或情緒波動；二、認知功能障礙（健忘或注意力不集中，俗稱腦霧）；三、持續的呼吸道問題（以氣短和持續咳嗽為主要症狀）。^[1]

腦霧並非感染新冠後的專屬症狀

腦霧（Brain Fog）是一種綜合症狀表現，就好像大腦處在一團迷霧之中，身處在濃霧圍繞的森林中，看不清前後的路，大腦在迷霧中不知所措。常見的症狀表現有健忘、無法集中注意力、失神、遲鈍、思考或理解力下降，甚至會出現辭不達意，造成日常生活或工作上的困擾。

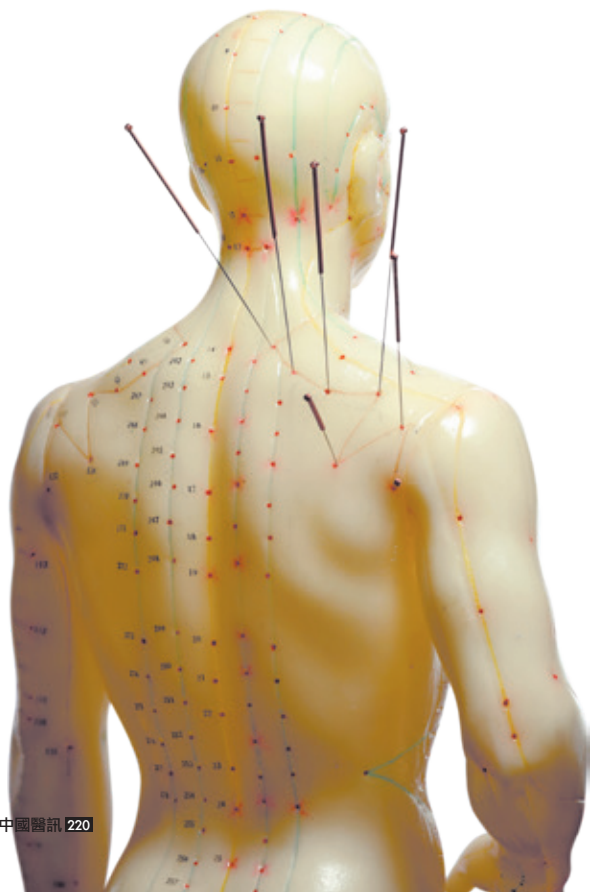
其實，腦霧並非是新冠病毒出現後才有的症狀，許多疾病都有可能出現這種腦霧症狀，例如長期失眠、慢性疼痛、更年期或停經前後女性、自體免疫疾病、長期情緒問題、飲食不均衡等因素，都有可能造成恍神、健忘、注意力下降等症狀。而近年的新冠病毒大流行後，出現腦霧的病患數量明顯增加，才逐漸被大眾重視。根據統計，感染新冠病毒三個月後，約有五分之一的病人仍持續受到認知功能障礙的困擾，也就是俗稱的腦霧。^[2]

至於新冠病毒是如何造成腦霧，還尚未有明確的解釋，目前科學家推論新冠病毒會引起全身性的發炎反應，造成腦神經系統的發炎。病毒也會影響血管功能，形成局部血栓，促使發炎因子聚集，導致神經發炎和損傷。另外，病毒感染後，也可能會誘發身體的免疫功能異常，過度活化的免疫細胞攻擊大腦。而更嚴重的病例中，則可能因為肺部和多重器官功能障礙引起的缺氧，和其他代謝異常導致神經系統損傷。^[3]

腦霧VS.健忘VS.失智的差異

健忘通常是描述記憶力的下降，但通常是短暫且可以透過提示與訓練改善，而腦霧除了記憶力下降外，通常更容易表現在專注力、思考或執行能力上出現障礙。再者，腦霧與失智症在症狀表現上也有很多相似之處，但定義與概念是不同的。

腦霧是一種綜合性的症狀表現描述，許多原因都可能造成腦霧，只要針對原因，對症下藥，腦霧是可能可逆的，例如新冠病毒引起的腦神經發炎，待發炎問題處理好後，腦霧的症狀就能得到改善。而失智症是一種疾病的診斷，大多屬於神經退化性疾病，症狀初期表現會有類似腦霧的注意力下降、健忘等，隨著大腦逐漸衰退，後期會伴有情緒障礙、譫妄等，逐漸退化到生活無法自理，幾乎為不可逆的過程。



長新冠症狀會影響多久？ 中醫調養助您找回健康腦

根據國外研究統計，長新冠在曾因新冠肺炎住院的病患中平均持續約9個月，而未住院病患則持續約4個月^[1]。由於腦霧可能有多種不同症狀表現，中醫調養從體質、脈象和症狀辨證論治，臨床治療上可以結合中藥內服與針灸治療。依症狀及體質，治療腦霧大致可分「清陽不升型」、「肝鬱氣滯型」、「心腎陽虛型」、「陰虛型」、「痰瘀互結型」，每個證型的用藥、穴位及生活起居調養不同。

清陽不升型

- **常見症狀** 腦霧，伴有疲倦、消化不良，頭昏腦脹，解便稀軟、睡眠障礙、脈細無力
- **穴位按摩** 中脘、神闕、天樞、足三里、陰陵泉、內關
- **起居調養** 勿過勞過度用力；食療用黃耆、黨參、天麻、山藥、茯苓、蓮子、大棗等

肝鬱氣滯型

- **常見症狀** 腦霧，伴有焦慮、睡眠障礙、胸悶、善太息、咽梗感，脈或弦或澀而有力
- **穴位按摩** 膻中、外關、支溝、太衝、合谷、養老、陷谷
- **起居調養** 作息有節，緩緩深呼吸，適度運動出汗；食療可飲用花草茶，如薰衣草、玫瑰、茴香、佛手等

心腎陽虛型

- **常見症狀** 腦霧，伴有嚴重疲倦，終日頭昏欲寐，干擾生活及工作，舌淡苔薄，脈沈弱
- **穴位按摩** 氣海、關元、中脘，配合灸法
- **起居調養** 避風寒，慎保暖，忌寒涼飲冷；食療用黃耆、肉桂粉、黑糖薑茶、當歸生薑羊肉湯等

陰虛型

- **常見症狀** 腦霧，伴有嚴重失眠，口乾舌燥、眼睛乾澀、便秘、口瘡，舌紅苔少，脈沈澀細數
- **穴位按摩** 神門、內關、安眠、腎關、太溪、復溜
- **起居調養** 忌熬夜，勿過度運動大汗出；食療用百合、銀耳、桑葚、秋葵、山藥等

痰瘀互結型

- **常見症狀** 腦霧，伴有失眠，頭暈頭痛，關節四肢酸痛無力，口乾不欲飲水、夜間身熱，盜汗，舌紫暗苔厚膩，脈弦澀

- **穴位按摩** 風池、風府、築賓、三陰交、太衝、安眠
- **起居調養** 忌久坐久臥，宜多做運動伸展緩和；食療宜決明子茶、玫瑰花茶、山楂、川七、黑木耳等

本院中醫部開發「御冠腦霧方劑」茶包

中醫部針對「腦霧」的認知功能障礙，如記憶力減退和注意力不集中等，尤其出現在中醫所說具心或腎之氣血不足體質的人，特別開發中藥茶包【御冠「腦霧」方劑】，以炙甘草、浮小麥、大棗、天麻、遠志等藥材，以300-400mL熱水沖泡，靜置15分鐘即可飲用，以補氣養血安神、醒腦開竅的方法來改善腦霧的症狀。🍵



| 參考資料 |

- 1.Global Burden of Disease Long, C.C., et al., Estimated Global Proportions of Individuals With Persistent Fatigue, Cognitive, and Respiratory Symptom Clusters Following Symptomatic COVID-19 in 2020 and 2021. JAMA, 2022. 328(16): p. 1604-1615.
- 2.Ceban, F., et al., Fatigue and cognitive impairment in Post-COVID-19 Syndrome: A systematic review and meta-analysis. Brain Behav Immun, 2022. 101: p. 93-135.
- 3.Monje, M. and A. Iwasaki, The neurobiology of long COVID. Neuron, 2022. 110(21): p. 3484-3496.