

中醫  
居家照護手冊

2020

---

Home Care Manual of  
Traditional Chinese Medicine

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

中醫  
居家照護手冊

2020

---

Home Care Manual of  
Traditional Chinese Medicine

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

感謝

衛生福利部中醫藥司《建立中醫社區及居家醫療服務網路計畫》

# 中醫藥司長序

黃怡超 司長

衛生福利部中醫藥司 司長

中醫藥為我國傳統醫學的重要瑰寶，隨著人口結構高齡化及疾病型態改變等因素，健康醫療朝自然養生、延年樂活觀念興起，中醫就醫品質備受重視。全球因應人口老化及疾病照護負擔日趨嚴峻情況下，傳統醫療於國際間亦漸受重視，世界衛生組織(WHO)於2013年發布傳統醫學未來十年(2014至2023年)推廣戰略，建議各國應依國情，將傳統醫學逐步整合納入當地健康照護體系，提供民眾健康照護的選擇。我國為全球少數實施中醫與西醫療照護體系雙軌制度之國家，全民健康保險自1995年開辦即將中醫診療納入給付範圍，民眾可依需求與喜好在全民健康保險制度內使用傳統醫學或現代醫學，以獲得更完善的醫療照護。

近年隨著人口老，長期照護需求增加，對於弱勢及行動不便年長者，被動等待民眾就醫的醫療模式已不足以因應，因此，本司推動「建立中醫社區及居家醫療服務網絡計畫」，補助中醫醫療院所、地方中醫師公會及中醫相關醫學會，於全台六區域建立中醫社區醫療及居家醫療服務網絡，進行中醫居家醫療照護服務，提供以病人為中心之中醫整合

照護；建立中醫社區醫療服務模式，辦理中醫醫學講座或衛教活動等，提供民眾即時且適切之中醫健康照護服務，將中醫預防醫學精神落實至日常生活，由中醫師與居民共同營造健康社區。

很開心看到這本屬於中醫的居家照護手冊出版，期望未來建立更多中醫藥優勢之實證基礎，提供民眾高品質、高可近性及高滿意度之優質中醫醫療服務，以符民眾對於多元醫療服務的高度期待與需求。

## 總編輯序

賴榮年 醫師

中國醫藥大學中醫學院 教授  
中國醫藥大學附設醫院 中醫副院長

中華民國政府從民國84年起針對行動不便，無法外出就醫患者，推行一般居家醫療照護，之後陸續有慢性精神病患、末期病患安寧居家療護等服務。自108年開始，中醫師開始參與居家醫療，以中醫藥協助需要輔助式、完全照護，以至於臨終安寧等不同人生階段患者，達到在熟悉的環境安心「在地老化」的心願。

本團隊承接衛生福利部中醫藥司《建立中醫社區及居家醫療服務網路計畫》，致力於打造以病人為中心的社區和家庭照護系統，讓中醫師的照護可以提供給更多難以就診的民眾，並針對居家照護的常見疾病如慢性阻塞性肺病、帕金森氏症、高齡衰弱等疾病，整理臨床照護的訣竅，以圖卡冊的方式呈現，是一本幫助中醫師熟悉運用中醫藥療法於居家醫療照護的工具書。

很高興能讓更多中醫師熟悉如何照顧好有居家醫療照護需求的患者，希望臨床中醫師在閱讀此書後，能懂得如何用中醫藥療法協助患者減少痛楚、安心的「在地老化」。

## 編輯序

林舜毅 中醫師

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

居家醫療是針對無法到醫院就診的民眾，由醫療團隊直接到病患家中診察與治療。居家醫療是醫療場域的翻轉，也是到宅出診模式的重現。衛生福利部中醫藥司與中醫師公會全國聯合會也積極配合政策，在全國推廣中醫居家醫療，建構以社區為範疇、以民眾為服務對象的中醫醫療服務。

目前，第一線的中醫師仍缺乏良好的居家醫療操作手冊，提供衛教與診療時參考。感謝衛生福利部中醫藥司《建立中醫社區及居家醫療服務網路計畫》以及台北市衛生局《建構與推廣失智症中醫照顧服務之整合計畫》的支持，讓這本《中醫居家照護手冊》得以順利付梓。

本書分為中醫居家常見問題、中醫治療方法介紹、中醫治療方法彙整與參考、中醫居家實務建議、高齡用藥常見問題五部分，針對中風、肌少症、癌末安寧、失智症、心臟衰竭等中醫居家常見疾病，用簡單明瞭的圖示與文字提示照護及衛教的重要資訊。本書的能成功付梓需要感謝團隊的努力不懈，在未來我們也規劃了更多的內容，將逐步呈現給大家。

## 1 中醫居家常見問題

|                      |    |
|----------------------|----|
| 居家照護基本介紹 .....       | 9  |
| 居家照護評估重點 .....       | 11 |
| 失智常見症狀及評估 .....      | 13 |
| 困擾行為：評估重點與照護目標 ..... | 15 |
| 吞嚥困難：評估重點與照護目標 ..... | 17 |
| 長期臥床的八大併發症 .....     | 19 |
| 疼痛 .....             | 21 |
| 水腫 .....             | 23 |
| 肢體僵硬 .....           | 25 |
| 焦慮憂鬱 .....           | 27 |
| 腸胃失調 .....           | 29 |
| 感染發燒 .....           | 31 |
| 皮膚問題 .....           | 33 |
| 臥床褥瘡 .....           | 35 |
| 認知退化可能鑑別診斷-1 .....   | 37 |
| 認知退化可能鑑別診斷-2 .....   | 39 |

## 2 中醫治療方法介紹

|                   |    |
|-------------------|----|
| 中醫居家治療方法 .....    | 43 |
| 中醫居家治療成效 .....    | 45 |
| 耳穴敷貼介紹與注意事項 ..... | 47 |
| 拔罐方法介紹與注意事項 ..... | 49 |
| 穴位按摩介紹與注意事項 ..... | 51 |
| 常用穴位按摩穴道圖示 .....  | 53 |
| 足浴療法介紹與注意事項 ..... | 55 |
| 中藥療法介紹與注意事項 ..... | 57 |
| 針灸治療介紹與注意事項 ..... | 59 |
| 針灸異常事件 .....      | 61 |

## 3 中醫治療方法彙整與參考

|                    |    |
|--------------------|----|
| 腦中風中醫居家治療 .....    | 65 |
| 慢性阻性肺病中醫居家治療 ..... | 67 |
| 心臟衰竭中醫居家治療 .....   | 69 |
| 關節疾病中醫居家治療 .....   | 71 |
| 帕金森症中醫居家治療 .....   | 73 |
| 高齡衰弱中醫居家治療 .....   | 75 |
| 糖尿病中醫居家治療 .....    | 77 |
| 癌症腫瘤中醫居家治療 .....   | 79 |
| 慢性腎病中醫居家治療 .....   | 81 |
| 肝臟硬化中醫居家治療 .....   | 85 |
| 呼吸衰竭中醫居家治療 .....   | 87 |

## 4 中醫居家實務建議

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 居家活動安排&環境調整秘訣 .....     | 91  |
| 洗澡問題六大評估面向 .....        | 93  |
| 居家照護飲食建議 .....          | 95  |
| 給家屬-麥得飲食&預防失智建議飲食 ..... | 97  |
| 給家屬-避免臥床的八大自我保養 .....   | 99  |
| 給家屬-避免肌少症的秘訣 .....      | 101 |
| 照顧者壓力辨識與處理 .....        | 103 |

## 5 高齡用藥常見問題

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 緩瀉劑・利尿劑 .....           | 107 |
| 抗膽鹼藥物・降血壓藥 .....        | 109 |
| 降血糖藥・抗組織胺 .....         | 111 |
| 鴉片類止痛劑・鎮靜安眠藥物 .....     | 113 |
| 精神病藥物椎體外症候群・抗癲癇藥物 ..... | 115 |
| 止痛消炎藥・抗憂鬱藥 .....        | 117 |
| 支氣管擴張劑・青光眼藥水 .....      | 119 |

# 1

## 中醫居家常見問題



# 居家照護基本介紹

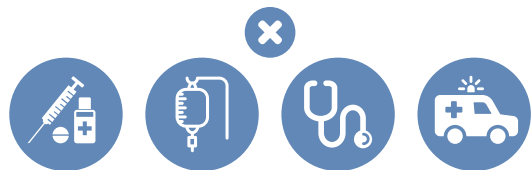
## 居家照護的三大分類



一般居家醫療 自我照顧能力受限，一半以上時間臥床



重症居家醫療 長期裝設醫療管路，需要特殊醫療照護



末期居家安寧 疾病末期拒絕急救，不願接受積極治療

# 居家照護基本介紹

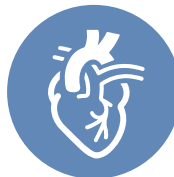
## 長期臥床的六大元凶



腦中風



失智症



心臟病



高齡衰弱



意外骨折



關節疾病

## 居家照護評估重點

居家八大評估重點



精神意識



記憶評估



活動能力



疼痛情形



皮膚傷口



關節活動



營養進食



異常情緒

## 居家照護評估重點

身體衰弱六大主要症狀



體重減輕



下肢無力



精力降低



容易疲倦



握力減弱



活動減少

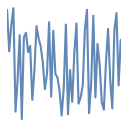


# 失智常見症狀及評估

12種精神與行為症狀



妄想



焦慮



重複



幻覺



冷漠



固執



易怒



欣快



睡眠



憂鬱



失控



飲食

# 失智常見症狀及評估

6大認知退化症狀



學習記憶



語言表達



意識專注



執行功能



動作整合



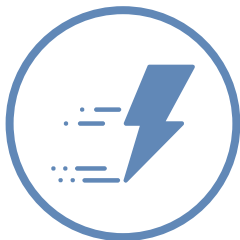
社交認知

## 困擾行為：評估重點與照護目標

### 困擾行為四目標



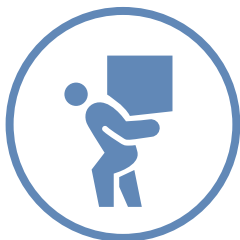
保護個案安全



減少行為發生



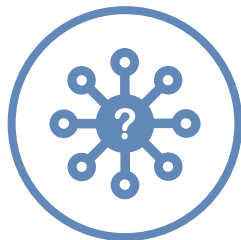
促進生活品質



降低照護負擔

## 困擾行為：評估重點與照護目標

### 困擾行為四評估



可能誘發原因



頻率時間強度



認知溝通能力



發作當下環境

## 吞嚥困難：評估重點與照護目標

### 吞嚥困難四目標



避免嘔吐嗆咳



獲得充分營養



維持體重不降



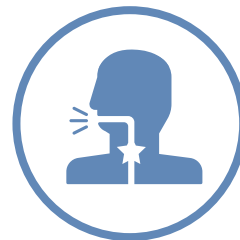
增加進食意願

## 吞嚥困難：評估重點與照護目標

### 吞嚥困難四原因



肌肉力量不足



吞嚥過程不順



忘記正在吃飯

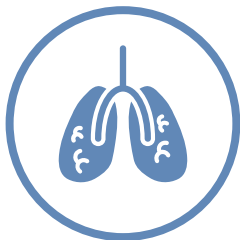


嗅覺味覺退化

## 長期臥床的八大併發症



皮膚受損形成褥瘡



呼吸變淺易有肺炎



肌肉攣縮關節僵硬



吞嚥變慢容易嗆咳

## 長期臥床的八大併發症



循環變慢身體腫脹



消化不良容易便秘



姿勢改變易低血壓



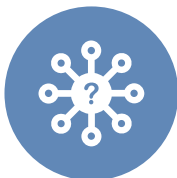
排尿減少結石感染

# 疼痛

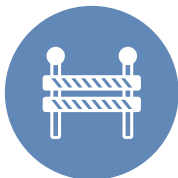
## 疼痛評估與照護重點



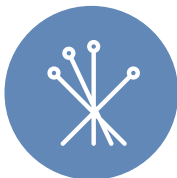
評估疼痛強度



尋找疼痛原因



干擾活動程度



針灸及時止痛



穴位按摩衛教



緩解憂鬱焦慮

# 疼痛

## WHO末期止痛原則



By the mouth 經口給藥，方便病患使用



By the clock 按時吃藥，避免有痛才吃



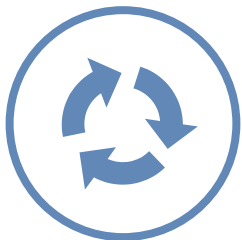
By the ladder 階段用藥，依照疼痛選藥

## 水腫

### 水腫四大原因



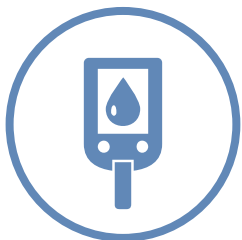
白蛋白低營養不良



靜脈壓高循環不利



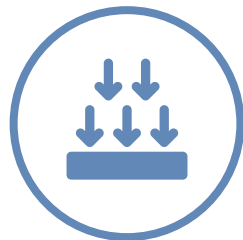
排水力差心腎虧虛



糖尿病久循環不良

## 水腫

### 中醫照護技巧



補養脾胃促進吸收



溫化水飲疏通經絡



限制鹽分抬高腳部



向心按摩彈性加壓

## 肢體僵硬

觀察重點關節

### 上半身



肩關節



肘關節



指關節

### 下半身



髖關節



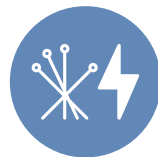
膝關節



踝關節

## 肢體僵硬

中醫照護技巧



跨越關節電針減少僵硬



遠端針灸再加動氣療法



膏藥熱敷增加活動度

## 焦慮憂鬱

評估重點



有無自傷想法



是否抗拒照護



肢體攻擊搶奪



語言攻擊騷擾

## 焦慮憂鬱

照護目標



疏肝解鬱舒緩情緒



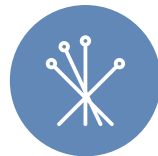
逍遙散、四逆散



寧心安神減輕壓力



甘麥大棗湯、養心湯



搭配針灸疏通氣血



開四關、神門穴



## 腸胃失調

### 評估重點



體重是否下降



進食意願能力



單次進食數量



管灌反抽情形

## 腸胃失調

### 食療保養



生薑八角暖胃止嘔



烏梅山楂促進食慾



枸杞薏仁增加營養



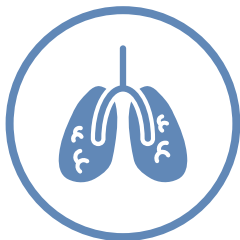
陳皮豆蔻減少痰液

# 感染發燒

## 四大常見感染部位



身體管路造口



嗆咳引發肺炎



泌尿道之感染



皮膚傷口壓瘡

# 感染發燒

## 照護目標



清熱解毒減輕發炎 黃連解毒湯、龍膽瀉肝湯



引邪外出消腫散堅 真人活命飲、導赤散



感染控制衛教 正確消毒方法、傷口護理知識

## 皮膚問題

觀察重點部位



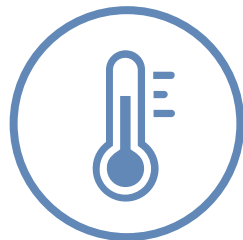
常受壓迫處 如背部、臀部、骨頭突出處、腳趾



身體凹褶處 如脖子、手肘內側、腋和膝關節凹摺

## 皮膚問題

皮膚照護建議



避免洗澡水溫過高



減少清潔劑的使用



剪短指甲保持乾淨

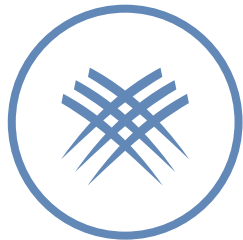


避免衣物過度緊束

## 臥床褥瘡

褥瘡評估分級

第一級



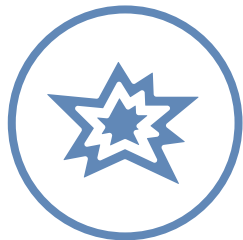
皮膚完整、局部泛紅

第二級



表淺傷口、發紅滲液

第三級



嚴重破皮、傷口變深

第四級



深可見骨、肌肉外露

## 臥床褥瘡

褥瘡中醫照護



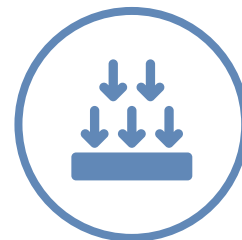
外敷藥膏幫助收口



清熱疏風減少發炎



固護體表加速癒合



補養脾胃吸收營養

## 認知退化可能鑑別診斷-1

### 常壓性水腦



步態不穩



小便失禁



倦怠嗜睡

### 甲狀腺低下



虛弱怕冷



體重增加



心跳變慢

## 認知退化可能鑑別診斷-1

### B12 缺乏



手腳麻木



易被激怒



頭暈疲憊

### 酒精性腦病



癲癇發作



眼球震顫



意識混亂

## 認知退化可能鑑別診斷-2

### 譫妄症發作



難以專注



難以清醒



急性發作

### 憂鬱症引起



情緒低落



自我怪罪



語調平淡

## 認知退化可能鑑別診斷-2

### 常見引發認知退化的藥物

止痛藥物  
Painkillers

抗膽鹼藥  
Anticholinergic

抗組織胺  
Antihistamine

帕金森藥  
Antiparkinson

苯二氮平類  
Benzodiazepines

乙型阻斷劑  
 $\beta$ -blocker

# 2

## 中醫治療方法介紹

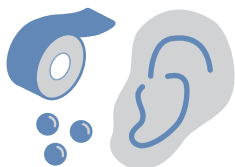


# 中醫居家治療方法

居家個案中醫治療方法



藥物



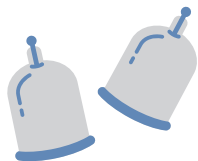
耳穴敷貼



針灸



艾灸



拔罐



穴位按摩

# 中醫居家治療方法

六種居家個案中醫指導內容



運動導引



飲食宜忌



經絡按摩



食療茶飲



足浴熱敷



照護技巧



# 中醫居家治療成效

失智症三大階段治療成效

輕度



維持功能  
延緩退化

中度



緩和情緒  
減少焦慮

重度



預防噎咳  
減少感染

降低風險



肺炎住院



排尿困難



難以進食

# 中醫居家治療成效

中醫居家治療六大目標



提振精神意識



增強活動能力



減少身體疼痛



加快褥瘡癒合



促進關節活動



增加營養吸收

## 耳穴敷貼介紹與注意事項

### 優點



沒有侵入性



沒有疼痛感



長時間作用

### 步驟



清潔耳部皮膚



定位耳穴位置



敷貼並且固定

## 耳穴敷貼介紹與注意事項

### 用途



減少情緒異常



增加配合程度



提升食慾消化

### 注意



正常洗澡洗頭



垂直輕輕按壓



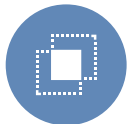
兩週回診更換

## 拔罐方法介紹與注意事項

### 優點



溫和不刺激



大面積覆蓋



接受度較高



皮膚傷害小

### 幫助



促進消化吸收



促進腸胃蠕動



幫助小便控制



緩解腰背疼痛

## 拔罐方法介紹與注意事項

### 注意



時間別太長



頻率別太密



姿勢很重要



皮膚有受傷

### 檢查



罐子有無裂痕



邊緣有無缺口



塑膠環能密封



罐子有無髒物

## 穴位按摩介紹與注意事項

### 優點



操作簡單方便



不需專門器材



隨時都可進行

### 注意



動作緩慢輕柔



避免危險部位



適當休息補水

## 穴位按摩介紹與注意事項

### 六種穴位按摩幫助



失眠難以入睡



心情煩躁不定



大腦昏昏鈍鈍



幫助吞嚥進食

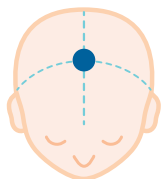


促進消化功能

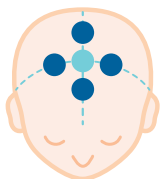


穩定站立平衡

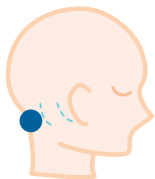
## 常用穴位按摩穴道圖示



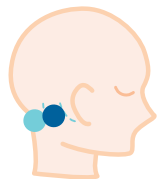
百會穴



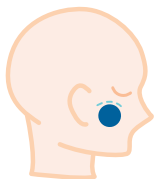
四神聰



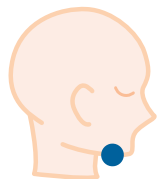
風池穴



安眠穴



下關穴



廉泉穴

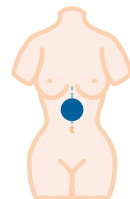
## 常用穴位按摩穴道圖示



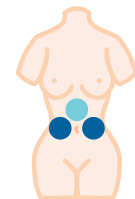
神門穴



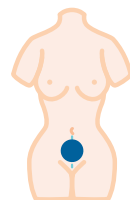
內關穴



中腕穴



天樞穴



關元穴



照海穴

## 足浴療法介紹與注意事項

### 優點



幫助深沈睡眠



減少焦慮躁動



改善腳部循環

### 禁忌



腳上有傷口



心臟疾病史



皮膚濕疹癢

## 足浴療法介紹與注意事項



水溫別太高



時間別太久



注意防跌倒



水面高一點



泡完腳保濕



時間別太晚

## 中藥療法介紹與注意事項

### 優點



長期維持病況穩定



補養氣血增進體力



服用方便接受度高

## 中藥療法介紹與注意事項

### 注意



注意避免多重用藥



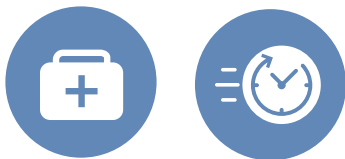
注意副作用的發生



高齡患者調整用量

## 針灸治療介紹與注意事項

### 優點



臨床療效快速顯現



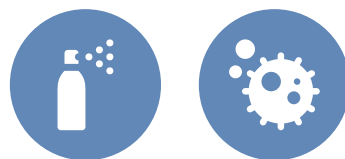
避免藥物交互作用



依照需要隨時調整

## 針灸治療介紹與注意事項

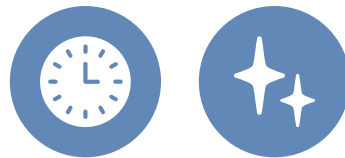
### 注意



確實消毒減少感染



詳細清點避免漏針

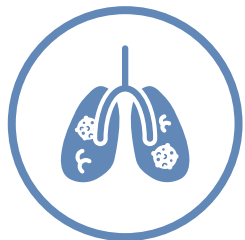


固定時間維持效果

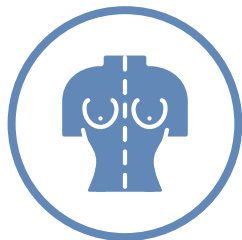


## 針灸異常事件

氣胸高危險族群



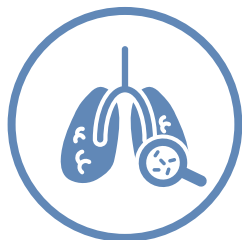
肺癌病史



胸部手術



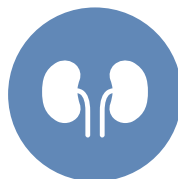
肺氣腫



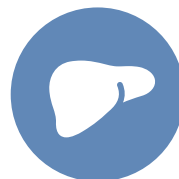
肺結核

## 針灸異常事件

蜂窩性組織炎高危險族群



慢性腎病



肝硬化



糖尿病



失智症



心臟衰竭



靜脈曲張

# 3

## 中醫治療方法 彙整與參考



## 腦中風中醫居家治療

### 中醫治療成效



提升肌肉力量



恢復患側感覺



改善運動功能



減少空間忽略



減輕患側疼痛



提升認知功能

## 腦中風中醫居家治療

### 中醫照護建議



針灸促進腦部恢復



中藥維持血管暢通



手法按摩減輕僵硬



維持血壓血脂穩定

## 慢性阻性肺病中醫居家治療

### 中醫治療成效



減少痰液分泌



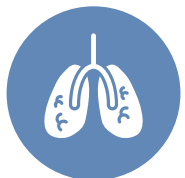
改善營養狀況



促進呼吸肌力



提升血氧濃度



減輕呼吸困難



增加生活品質

## 慢性阻性肺病中醫居家治療

### 中醫照護建議



呼吸肌肉訓練改善耐力



玉屏風散預防急性加重



太極鍛鍊改善活動能力

## 心臟衰竭中醫居家治療

### 中醫治療成效



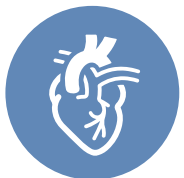
改善運動能力



提升生活品質



減輕憂鬱情緒



增加心輸出量



減少端坐呼吸



緩解疲倦無力

## 心臟衰竭中醫居家治療

### 中醫照護建議



振奮心陽增加輸出 例如四逆湯、參附湯等



調息穩定減緩喘促 腹式呼吸配合緩步走路



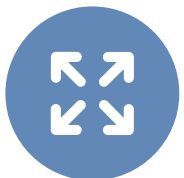
針灸按摩減輕壓力 內關穴、合谷穴、太衝穴

## 關節疾病中醫居家治療

中醫治療成效



減輕關節疼痛



增加活動範圍



延緩關節退化



維持運動功能



緩解關節僵硬



降低發炎反應

## 關節疾病中醫居家治療

中醫照護建議



針灸按摩緩解疼痛 圍繞患部刺激、遠端配合動氣



肌肉鍛鍊增加活動 伸展彎曲交替、主動被動輪流



治療前後熱敷放鬆

## 帕金森症中醫居家治療

### 中醫治療成效



增加步伐穩定



減少手部顫抖



緩解睡眠障礙



減輕疲勞感覺



減少意外跌倒



預防認知退化

## 帕金森症中醫居家治療

### 中醫照護建議



八段錦改善力量，維持步態及活動力



頭部穴位按摩減少疲勞 百會、四神聰、太陽穴



太極訓練改善平衡，避免跌倒增加穩定

## 高齡衰弱中醫居家治療

### 中醫治療成效



提升活動功能



增加行走距離



減輕虛弱感覺



促進活動參與



改善手部握力



維持體重不降

## 高齡衰弱中醫居家治療

### 中醫照護建議



補養藥物增進體力



人參養榮湯、歸脾湯



針灸增強肌肉力量



鶴頂穴、足三里



呼吸吐納運動引導



居家氣功與運動訓練



# 糖尿病中醫居家治療

## 中醫治療成效



改善神經病變



減少四肢疼痛



加速傷口癒合



緩解血管損傷



幫助穩定血糖



預防視網膜病變

# 糖尿病中醫居家治療

## 中醫照護建議



四肢刮痧改善神經病變



腹部穴位按壓穩定血糖

中腕穴



水療按摩降低血管病變

下肢穴位按摩

## 癌症腫瘤中醫居家治療

中醫治療成效



減輕疲勞感覺



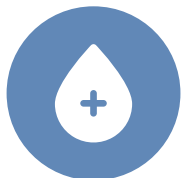
緩解嚴重疼痛



減少厭食噁心



改善惡病體質



促進造血功能



減少失眠憂慮

## 癌症腫瘤中醫居家治療

中醫照護建議



中藥加快血球再生



針灸減少噁心嘔吐



穴位按摩促進睡眠



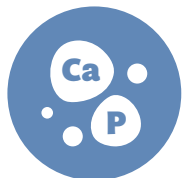
太極增加生活品質

## 慢性腎病中醫居家治療

中醫治療成效



緩解皮膚搔癢



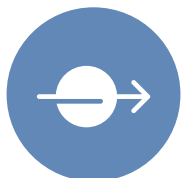
穩定離子濃度



促進睡眠品質



保存腎臟功能



降低血管阻力



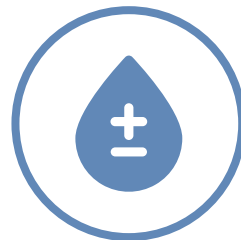
減少蛋白流失

## 慢性腎病中醫居家治療

居家衛教重點



限制飲食鹽分



控制血壓血糖



控制蛋白攝取



戒菸戒酒運動

# 慢性腎病中醫居家治療

## 中醫照護建議 ①



耳穴敷貼增進生活品質 神門、腎點



腳底按壓幫助夜間睡眠 湧泉穴



呼吸有氧訓練減少發炎 腹式呼吸

# 慢性腎病中醫居家治療

## 中醫照護建議 ②



腰部艾灸降低腎臟阻力 腎俞穴



食療改善再生困難貧血 當歸、黃耆



穴位按摩減輕皮膚搔癢 三陰交、血海穴、曲池穴

## 肝臟硬化中醫居家治療

中醫治療成效



減輕腹水堆積



減少靜脈壓力



提振生活品質



改善消化症狀



延緩肝纖維化



促進蛋白生成

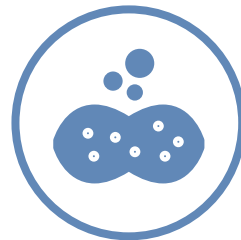
## 肝臟硬化中醫居家治療

中醫照護建議



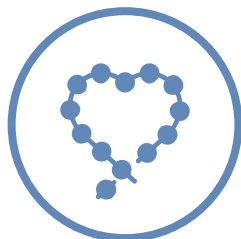
改善肝臟血管循環

丹參、當歸



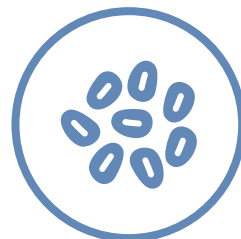
減少組織的纖維化

小柴胡湯、血府逐瘀湯



改善白蛋白質低落

白朮、人參

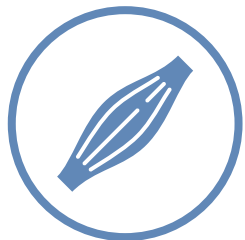


促進肝臟細胞修復

黨參、黃耆

## 呼吸衰竭中醫居家治療

中醫治療成效



增加呼吸肌肉力量



增加血中溶氧濃度



中藥減少痰液分泌



穴位按摩減少壓力

## 呼吸衰竭中醫居家治療

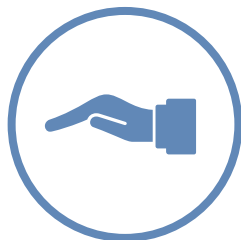
中醫照護建議



教導深呼吸之技巧



有效咳痰保持暢通



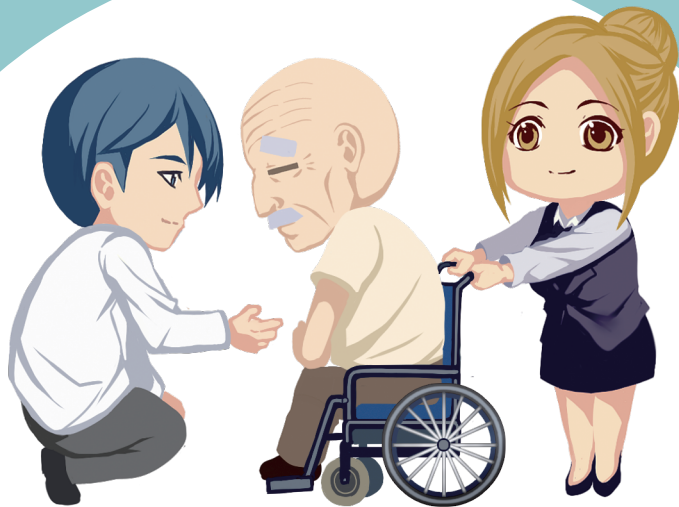
指導家屬扣擊拍痰



配合氧氣治療輔助

# 4

## 中醫居家實務建議



## 居家活動安排&環境調整秘訣

### 活動安排四大訣竅



輕鬆舒適專心體驗



賦予意義給予鼓勵



動靜活動交替安排



生活出發增加連結

## 居家活動安排&環境調整秘訣

### 環境調整四大注意事項



易於辨識避免困惑



清楚動線減少雜物



降低反光閃爍晃動



減少落差避免跌倒



## 洗澡問題六大評估面向



找不到浴室 · 看不清擺設



平衡感不佳 · 抓不牢跌倒



記不得步驟 · 看不懂提示

## 洗澡問題六大評估面向



分不清用品 · 不會分乾濕



開錯水龍頭 · 忘記摸水溫



有問題不問 · 卡住不求援

## 居家照護飲食建議

居家個案提升營養密度四招



以奶代水烹煮湯品



布丁豆花補蛋白質



麻油增香提升熱量



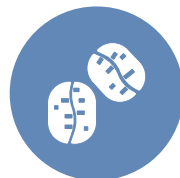
善用藥食同源藥材

## 居家照護飲食建議

善用六種藥食同源藥材



山藥



紅棗



蓮子



龍眼



烏梅



陳皮

## 麥得飲食&預防失智建議飲食

### 九種益腦食物



綠蔬菜



彩色蔬菜



全穀



堅果



橄欖油



莓果



豆類



白肉



適量飲酒

## 麥得飲食&預防失智建議飲食

### 五種傷腦飲食



高脂紅肉及加工製品



油炸及速食



奶油乳瑪琳

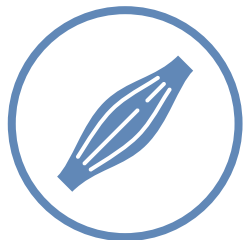


糕點與甜食



高油高熱量起司料理

## 避免臥床的八大自我保養



維持肌肉力量



避免骨質疏鬆



遠離意外跌倒



保持牙齒健康

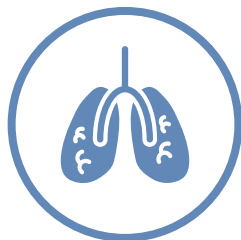
## 避免臥床的八大自我保養



維持人際交往



避免營養不良



遠離肺炎感染



控制慢性疾病

## 避免肌少症的秘訣

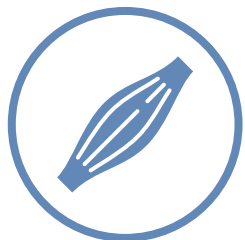
### 肌少症四症狀



握力減退



走路變慢



肌肉流失



體力變差

## 避免肌少症的秘訣

### 下肢訓練四招



踮腳站



抬腳尖



舉膝蓋



慢慢蹲

## 照顧者壓力辨識與處理

照顧者壓力過大的八個警訊

### 心理反應



焦慮挫折



態度冷漠



專注力差



喪失自尊

### 生理症狀



心悸胸悶



頭痛失眠



消化不良



血壓失調

## 照顧者壓力辨識與處理

處理照顧者壓力四大原則



專注傾聽避免打斷



同理壓力不要批評



衛教技巧鼓勵紓壓



提供心理照護資源

# 5

## 高齡用藥常見問題



## 緩瀉劑常見的副作用

Bisacodyl / Sennoside



腸胃氣脹



腹部絞痛



噁心想吐



腹瀉脫水

## 利尿劑常見的副作用

Furosemide / Trichlormethiazide



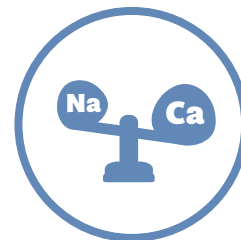
夜尿干擾睡眠



尿急而且頻繁



血壓過於降低



電解質不平衡



## 抗膽鹼藥物的副作用

Tolterodine / Butylscopolamine / Otilonium



血壓降低



過度鎮靜



白天嗜睡



神智不清



認知下降



譫妄幻覺

## 降血壓藥常見副作用

Amlodipine / Bisoprolol / Olmesartan



疲倦無力



過度脫水



血壓過低



長期乾咳



肌肉萎軟



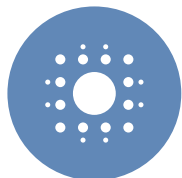
暈眩耳鳴

## 降血糖藥常見副作用

Metformin / Glimepiride / Pioglitazone / Insulin



冷汗直冒



視線模糊



意識不清



昏昏欲睡



心跳加速



強烈飢餓

## 抗組織胺常見副作用

Fexofenadine / Levocetirizine / Chlorpheniramine



口舌乾燥



困倦嗜睡



難以專注



認知退化



四肢無力



動作協調

## 鴉片類止痛劑副作用

Morphine / Fentanyl



肌肉鬆弛



頭腦眩暈



排尿困難



呼吸抑制



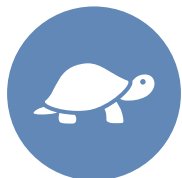
噁心嘔吐



便秘腹脹

## 鎮靜安眠藥物常見副作用

Zolpidem / Alprazolam / Bromazepam



反應變慢



神智不清



白天嗜睡



步伐不穩



認知下降



運動失調

## 精神病藥物椎體外症候群

Imipramine / Haloperidol



煩躁不安



不停搖擺



肌肉抽動



歪頭吐舌

## 抗癲癇藥物的副作用

Phenytoin / Carbamazepine / Lamotrigene / Valproic Acid



平衡困難



體重增加



暫時掉髮



皮膚紅疹



牙齦腫脹



胃腸不適

## 止痛消炎藥的副作用

Asprin / Ibuprofen / Ketoprofen



胃部疼痛



上腹悶脹



消化潰瘍



慢性出血

## 抗憂鬱藥常見副作用

Fluoxetine / Trazodone / Amoxapine / Protriptyline



口腔乾燥



便秘腹脹



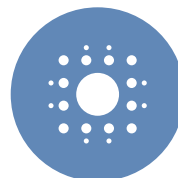
嗜睡無力



排尿困難



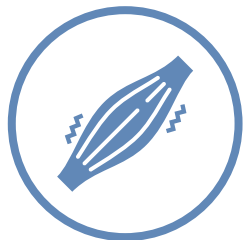
心跳加快



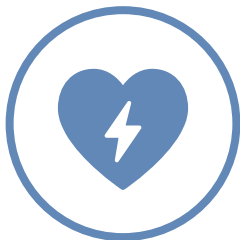
視力模糊

## 支氣管擴張劑副作用

Salmeterol / Formoterol



肌肉震顫



心悸胸悶



心跳加速



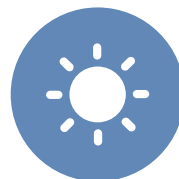
口乾舌燥

## 青光眼藥水的副作用

Pilocarpine / Brinzolamide



眼部刺痛



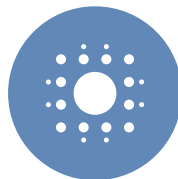
灼熱乾澀



血壓降低



心跳下降



視力模糊



味覺遲鈍

# 中醫居家照護手冊2020

---

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 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、王明仁、李家瑜             |
| 編輯委員 | 吳炫璋、何紹彰、葉家舟、郭哲彰、黃俊傑、黃敬軒 |
| 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   | 昱盛印刷事業有限公司        |
| 初版一刷 | 2020年5月           |
| ISBN | 978-986-81405-8-5 |

## 國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

中醫居家照護手冊. 2020 / 賴榮年總編輯. --  
初版. -- 新北市：中醫師公會全聯會, 2020.04  
面；公分  
ISBN 978-986-81405-8-5(平裝)

1.居家照護服務 2.長期照護 3.中醫治療學

429.5

109004271

中醫  
居家照護手冊

---

Home Care Manual of  
Traditional Chinese Medicine