



健忘、疲憊、  
注意力不集中

小心「腦霧」已經上身!



「腦霧」是新冠後遺症康復者的常見後遺症，可能會出現長時間不退的精神模糊，患者可以表現為記憶力衰退、集中力減弱、語言溝通能力下降等，但這個症狀其實不只是康復後才有，在發病期間亦可見患者出現「腦霧」問題。研究期刊認為引起「腦霧」的原因，一方面是新冠病毒會損害腦神經細胞，另一方面是免疫系統在抵禦感染時會釋出激素，而這些激素有可能會影響神經系統的運作，一般西醫認為腦霧常常是不可逆的症狀，無法治療。



顧問醫師

周宗翰

現任

翰鳴堂中醫診所執行長  
臺北市立聯合醫院  
仁愛院區中醫科主治醫師



## 保養之方

中醫建議，治療上首先要改善腦部脈絡膜的血液循環，可使用頭皮針灸搭配耳針以改善神經內分泌的調控，也可改善腦霧的情況，當大腦經過適當的刺激，某些程度機能的恢復是可以被預期的，即使是受病毒攻擊的細胞，透過刺激周邊



正常組織仍可取代病態的細胞，而對於正常功能的細胞，也能透過頭皮針灸促進其活化，當氣血充盈能幫助全身經絡暢通，養心神，讓注意力集中，思緒才能安穩，另外也可補充適當的營養補充品，例如專利蠶絲蛋白萃取出，幫助調節生理機能，幫助思緒清晰。

民眾平時如果有自覺注意力不集中，精神不濟等狀況除了尋求專業中醫師的協助，也可按摩頭皮的骨縫，用指腹按壓頭皮各個地方，先從髮際線慢慢到頭頂及後腦勺，力道由輕到重，頭皮若有疼痛感，可針對痛點稍微用力，持續揉按到舒緩為止。



## 頭部按摩3招