

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

### 媒體報導

日期:

2014年8月

資料來源: 醫・藥・人 – Issue 159 – Cover Story – P.5-10

標題:

認知障礙症 - 中醫理論與治療

訪問本會基督教家庭服務中心-香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)註冊中醫師吳宛容女士

Coverstory 5

# 認知障礙症

全球人口老化現象持續,發達國家尤其嚴重。社會老年化帶來 龐大醫療開支問題,其中認知障礙症(前稱老年癡呆症)病患者的 增幅最大。據香港中文大學和衛生署的調查,每十個香港人就有 一個有機會患上認知障礙症。



撰文:Donna 鳴謝:吳宛容(基督教家庭服務中心註册中醫師)

爲例,認知障礙症近年愈見嚴重,

愈來愈多家庭爲照顧認知障礙症長者聘請傭 工。香港政府統計處2013年發表「香港的女 中醫看認知障礙症 性及男性 —— 主要統計數字」, 指香港男性 等低死亡率經濟體。

有一名患認知障礙症,2009年全港有十萬名 衰,魄離,故言善誤。」 認知障礙症患者,估計於2039年,患者將達 33萬。認知障礙不但影響患者的生活,更爲 知、學習和記憶功能障礙爲特徵的原發性退 患者的家庭、社會及整個醫療架構帶來負 擔,此病的治療與防預是現時各地醫療機構 徵大概分成輕性及重性。 孜孜不息研究的項目。

認知障礙症 (Dementia) 前稱老年癡呆 鈍及善忘。 症·又稱腦退化·爲中樞神經系統疾病·在 **重性患者**:終日不語、閉門獨居,或口中常

著醫療水平進步,人類的壽命得以 爾茲海默氏症佔大多數。阿爾茲海默氏症會 延長,人生七十已不稀奇,以香港 隨著年紀增長增加患病風險, 60-64 歲時約 百分之一,每增加5歲,發病率增加一倍。

雖然老年癡呆症已正名為認知障礙症・ 出生時平均預期壽命爲81年,女性則是86 在中醫學,則被介定爲「呆症」、「鬱症」範 年,香港平均預期壽命已可媲美日本、瑞典 疇。呆者,癡也,不慧也。《左傳》:「不 慧、蓋世所謂白癡。」不慧的意思就是不聰 長壽固是人類夢寐以求,但是長壽而又 明,如癡,表現出不明事理或是善忘。在中 身體健康,能力腦力無礙才值得欣羨,香港 醫的古籍中沒有「認知障礙」或是「老年癡呆」 人雖然長壽,但是十分之一香港人有可能患 的病名,但症狀與腦退化相似的則是「呆 上認知障礙症則是令人憂慮的情況。據數字 症」、《靈樞·天年》:「六十歲,心氣始衰, 統計,香港每10名65歲以上長者之中,便 苦憂悲,血氣懈惰,故好臥;八十歲,肺氣

> 現時中醫對認知障礙症的定義是以認 化性神經系統疾病。中醫把認知障礙症的病

> 輕性患者:表現出神志淡漠、寡言少語、遲

西醫的分類中,主要包括:阿爾茲海默氏 自言自語、言語顚倒,或舉動不規,有時哭 症、柏金遜症、血管性認知障礙・其中以阿 有時笑・不知飢餓・不欲飲食・甚至是行爲





3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

6 CoverStory

失常、神志不清,失眠又或是昏睡不醒,嚴 重時是大小二便失禁,生活不能自理。

#### 中醫分型

中醫講究「全人」概念,雖然認知障礙症 的病位在腦,卻與心肝脾腎的功能密不可 分,臨床上有虛證與實證之分。

#### 虚證

- ◆ 肝腎不足型
- ◆ 心脾兩虚型

#### 實證

- ◆ 痰濁瘀阻型
- ◆ 血瘀氣滯型

對中醫不了解的人一定感到奇怪,明明 是腦退化,為甚麼與肝腎心脾有關;歸根究 柢,除了先天稟賦之外,後天吃入的食物, 消化、運輸、吸收等等在人體之內環環相 扣,營養不佳、傳遞不暢,不能營養臟腑, 便不能營養大腦,故無論先天不足或是後天 失養都是「虛」,亦是腦退化的成因。在中醫 學上,「虛」就是不足,「實」就是過多,虛 證或實證一樣可致腦退化。

#### 虛證

#### 肝腎不足

◆肝 — 主要是藏血,主疏泄。卽肝具有舒暢、宣散、流通的功能,正常的肝臟猶如川流之不息,調節精神情志,並開竅於目,如果肝的氣機(功能活動)受到影響,使肝失疏泄,則氣的升發不足。臟腑之氣,上升於腦,氣機的疏通和發散不力,造成氣行受到阻滯鬱結,氣機不暢,血不能滋養髓海,誘發腦退化。造成肝腎不足

有可能是先天不足,亦可能是後天虚勞過度。肝腎虚,不能營養腦髓,使腦髓空虚或是腦失所養,而致腦退化,出現認知障礙症。

◆腎 — 中醫理論認為許多腦退化症都是以 腎虛為基礎,因為腎為先天之本,藏先天 之精及五臟六腑精華。腎藏精,主骨生 髓,通於腦,而諸髓者,皆屬於腦,可見 腎氣直通於腦。腎之精氣盛衰直接關係到 腦髓的充盈及大腦功能的正常與否,腎精 充足則生髓機能旺盛,髓旺則腦髓充實, 思維、認知和統馭五臟六腑等功能可實 發揮,神機聰靈。腦退化皆因人至腎虧之 年,腎臟中精氣不足,而「腦爲髓海」,如 果髓海充足,則神機靈動,憶識聰敏,相 反,若髓海失養,髓海空虛,甚至髓減腦 消,勢必致腦髓退化。

#### 心脾兩虛型

- 心 中醫學的「心」,爲君主之官,精神之所舍,主神明;而腦爲元神之府,心腦神明密不可分。神明是以腦爲載體,由心爲之主持。如果心的氣血充盛,則腦受到滋養而神明昌達;反之若心的氣血不足,神明便會失去主持與滋養,晦而不明。卽是說心才是「神明」之主,心血不足會影響腦功能表現。心臟爲大腦提供血液營養,這點中西醫學大致相同。
- 脾胃 腎為先天之本,脾胃則是後天之本,氣血生化之源。若脾胃久虚,氣血生化之源匱乏,一方面不能上奉以養心,使心之氣血失去補養之源,至神明失養;另一方面不能輸精以養腎,使腎精失其生化之本,則腦空神弱,精明受損。脾爲後天,腎為先天,先天養於後天,腎中精氣有賴於脾胃所化生的水谷精微(營養)培育



3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

CoverStory 7

和充養,才能不斷充盈旺盛。另一方面, 脾亦爲生痰之源,如脾氣虚弱,失於健 運,則水濕不化,就會釀生痰濁。痰之旣 生,會隨氣運行於全身上下,無處不到。 所以脾氣虚弱,氣血不足在腦退化的發病 中佔有重要地位。

#### 實證

#### 痰濁瘀阻型

痰濁瘀阻在臨床上形成的病症繁多,症狀表現複雜,故有「百病多由痰作祟」之說。痰濁與肺、脾、腎關係密切,肺主治節(治理和調節),外邪襲肺,肺失宣肅,肺津可凝聚成痰。脾主運化,外感濕邪,或飲食不節,或思慮勞倦,脾胃受傷,使運化無權,水濕內停,亦可凝聚爲痰。水穀不化精微,亦可生濕成痰。此外,情志不遂,肝氣鬱結,氣鬱化火,可煎熬津液而爲痰。

隨著年齡增長,五臟六腑的氣機逐漸發生衰退,氣機運化不利,便出現氣滯血阻, 所以痰濁瘀阻的產生是衰老過程中的重要變 化之一,與腦退化關係密切。

#### 血瘀氣滯型

中醫素有「老人多瘀」、「久病必瘀」、「虚久致瘀」的說法。《醫述》引述《醫參》說:「腦髓純者靈,雜者鈍」的病機,指出虛者有氣血不滯,如反覆中風,氣血乖違,輕靈之府因瘀而不能與臟氣相接,腦失其養,遂至雜者鈍而誘發腦退化。因氣虛損而鼓動無力,血的運行變得緩慢,造成肝氣鬱結,疏泄不利,血的運行受阻而成血瘀氣滯:寒入經脈,血爲之瘀滯不行;熱入營血,血熱互結,血爲之瘀結。因虛可以致瘀,而瘀久則使虛更甚,兩者互爲影響。

瘀血一旦形成,必然影響且加重氣機鬱

滯。所謂「血瘀必兼氣滯」,因而導致血瘀氣滯惡性循環;影響血脈運行,瘀血爲血液運行失常的病理產物,導致局部或全身的血液運行失常;影響新血生成,因而有「瘀血不去,新血不生」的說法;瘀血一旦停滯於其臟腑組織,多難於及時消散,故其致病可具有病位相對固定的特徵,如局部刺痛,固定不移,或症積腫塊形成久而不散等,瘀血阻滯的部位不同,形成原因各異兼邪不同,病理表現也就不同,此外,瘀血阻滯日久可化熱,所以說「瘀血致病」,其病證繁多。

血瘀的形成多因氣血失和,不循常道, 瘀血上逆作亂致清竅不清,而發生腦退化。

- ◆《皇帝內經》:「血並於上,氣並於下,心 煩惋喜怒:血並於下,氣並於上,亂而善 忘。」
- ◆《傷寒論》:「其人喜忘者,必有蓄血。」
- ◆《直指方·血榮衛氣化》:「血之爲患・蓄 之在上其人忘・蓄之在下其人狂。」

從症狀來說:腦退化病患者的證候除主 症「認知障礙」外,還常常表現以下伴隨症, 只要符合其中一條就可按「血瘀」論治。

- ◆ 面色晦暗或口唇紫紺
- ◆ 舌紫黯或有瘀斑,舌下脈絡迂曲。
- ◆ 脈澀或弦或結代
- ◆ 頭暈頭痛或有心前區疼痛

#### 痰飲

中醫的一個名詞,與我們咳嗽的痰並不等同,所謂痰飲是由於身體內水濕不能運化而成,即是代謝不良而形成的產物,黏而稠為痰,清而稀薄爲飲,「水濕」包括飲食不節、外感,從而引起肺、脾、腎各個臟腑的功能失常。





3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

8 CoverStory

#### 診斷與症狀

中醫診斷認知障礙主要靠望聞問切,醫師在臨床時透過脈診及舌診作診斷,雖然中醫的腦退化分四種證型,實際上大部分病患都是混合型,尤其長者,多是肝腎不足再加痰濁血瘀。而且,病人多不是因爲認知障礙看中醫,通常是醫師在治療其他疾病期間,發現病人有腦退化病徵。

診斷除了看脈診和舌診,會加上其他證 型的症狀。

#### 肝腎不足型

在臨床上表現為耳聾耳鳴,腰膝痠軟, 多是肝腎不足,或會出現記憶力減退,行動 遲緩,舌苔薄白,同時亦會有頭暈眼花,手 足心熱,氣短乏力,舌質暗紅,潮熱盜汗, 脈弦細或細弱,伴隨一些腦退化症狀。

#### 心脾兩虚型

心脾兩處多發生在思慮較多的人身上, 在臨床上主要表現爲呆優愚笨,寡言少語, 神情淡漠,反應遲鈍,語言顚三倒四,或終 日不語,喜閉戶獨處,亦會伴隨一些心脾兩 虛的症狀,如神疲乏力,面色萎黃,心慌頭 暈,失眠多夢,腹脹便溏,舌質淡苔薄白, 舌體胖大,邊有齒痕,脈沉無力。

#### 痰濁瘀阻型

痰濁瘀阻型所致的腦退化症在症狀上比較明顯,臨床上主要爲寡言少語,哭笑無常,又或是理解能力低下,不能分辨言語善惡,個人衛生較差,衣衫不整,不識濁淨,生活多不能自理。亦會伴隨出現面色蒼白,乏力氣短,怕冷肢冷,體胖多痰,嗜睡,舌質胖,苔白膩,滑脈或弦滑。





#### 血瘀氣滯型

臨床表現爲記憶力差,反應遲鈍,少言 寡語,神情淡漠,此類患者多有中風或頭部 外傷史,兼有肢體麻木疼痛,頭痛胸悶,痛 有定處,舌質暗,舌苔薄,脈弦細或澀。

#### 治療

治療主要是服藥及針灸,兩者相輔相成的成效較好,但有時要看患者的意願,因為有些患者怕苦,有些患者怕痛,有些家中不方便煎藥等等。用藥及針灸要看患者的證型再按個別情況加減,例如患者晚上睡得不好,精神自然較差,治療時便會針對失眠加藥或減藥。如肝腎不足便使用補肝腎藥物,若是心脾虛便用補益心脾藥物,痰瘀則使用健脾化痰藥。較常用的有開竅藥石菖蒲,補腦的益智仁、合桃及吃些補氣藥。

#### 肝腎不足型

治法:宜採用補益肝腎,充精健腦。 食療配方:黨參15克、黃精15克、益智仁 15克、核桃15克、桑椹15克、枸杞15克、 杜仲15克、陳皮6克。



3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

CoverStory 9





#### 心脾兩虚型

**治法**: 宜補心健脾,養血補氣,使元氣化生,心神得養。

食療配方: 丹參10克、龍眼內6克、當歸10克、白術10克、紅棗5克、茯苓30克。

#### 痰濁瘀阻型

治法: 宜解鬱化痰, 寧神醒腦。

**食療配方**:太子參 30 克、淮山 30 克、茯苓 30 克、薏仁 30 克、芡實 30 克、陳皮 6 克。

#### 血瘀氣滯型

**治法**:宜予以行氣活血,暢通經絡,使經絡 得通,神明安寧。

**食療配方**: 黃耆 30 克、田七 8 克、枸杞 15 克、當歸 15 克、桑椹 15 克、淮山 30 克。

中醫認爲認知障礙的發生,不外乎虛、 痰、瘀,並且三者互爲影響,使腦脈失養, 腦脈不通。在虛症與實症之中,以痰瘀實症 較爲嚴重,中醫理論「正氣存內,邪不可 干」,如果身體好,就不會有外邪(疾病)侵 入,所以都是身體先虛,造成外邪侵襲,由 虚型發展至實症,故實症較虚症難治。分型 的目的最主要是可以針對地用藥。

大部分人都認為年紀大了就一定會出現腦退化,且腦退化是不能治的,故此接受長者出現認知障礙是正常的變化,亦不打算治理,問題是,若任由腦退化一直發展,嚴重時患者會出現一些「怪異」行為,例如夜間不眠、半夜起來翻箱倒篋、認不出家人,經常懷疑被竊之類,種種情況會令長者與家人的生活產生磨擦及緊張。中醫藥雖然不一定可以治愈「呆症」,卻爲這個棘手的疾病帶來希望,爲病患者帶來治療選擇。

認知障礙症不僅是嚴峻的醫學難題,亦 是社會及經濟問題。在人口不斷進入老齡化 的今天,幾乎每個家庭都有個患認知障礙症 的長者,爲家庭造成包袱,亦打擊了長者的 情緒。無論西醫或是中醫,現時都有延緩腦 退化的藥物及治療,認識疾病,早作治療, 可有助減低疾病帶來的影響。◆

#### 長者不要跌倒

吳宛容醫師指,長者特別小心不要跌倒,跌倒容易造成「血瘀」,增加腦退化的速度。

「長者通常都有痰瘀,身體的 脾胃消化已差,復元需時較長,所 以腦退化情況會更嚴重。八十多歲 的長者多不會因爲腦退化見中醫, 自覺善忘失憶見中醫的多是六十多 歲的組群。中醫講究因人因病用



藥,治療傾向個人化,所以很難一方吃到老,最好就是預防,脾胃好,病自然少。」

既然肝腎不足是虛症,吃人參補虛又是否可行?

吳醫師說:「香港人雖然虚,但虚不一定適合吃人參,因為人參容 易上火,約百分之二十的人不宜吃人參,年輕人吃人參甚至會出現頭量 不適。除非一向有吃而無大礙,不然,吃人參還是要小心為宜。





3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

10 CoverStory



腦退化的病程較長,患者長期服藥,積極接受治療,部分精神症狀可有改善,但不易根治。防病是最佳的治療,在生活起居中適當調養,可以延緩腦部的退化。

撰文: Donna 鳴謝: 吳宛容(基督教家庭服務中心註册中醫師)

多人有點頭暈眼花都會自覺「虚」, 但補虚必須是針對性,不是隨便買 些補藥吃便是補。要知道甚麼不

足,才可以按不足作補,例如是肝腎不足, 就要吃些補肝腎藥;若是心脾虛便吃些能補 心脾的藥物,才能達到補虛的效果。

#### 防虚

人的身體是會隨著年齡增長而逐漸衰退,及早保護肝腎,免過度虛損,可多吃補腎食物,如芝麻、黑豆、核桃、桑椹、杞子,補脾胃則有熟地、淮山、石菖蒲。心脾虚可吃些龍眼、大棗、遠志。

#### 避冤瘀阻

少吃生冷,尤其冷飲,可多吃茯苓、蓮子、芡實、淮山等以補脾胃。 瘀阻可吃些木耳、田七、丹參。

#### 養生

中醫講究養生,城市人早睡早起雖然不易,亦應做到讓腦袋休息,放工後不要想著公司的事,睡眠前一小時也不要左思右想,不要有太多思想負擔,憂思勞累傷神,影響睡眠質素。

#### 減少意外

照顧者應妥善安排患者的生活起居,以 方便、安全爲主,以免跌倒或發生意外。

#### 熱足浴

以熱水(不高於攝氏42度)浸腳,以剛蓋過腳眼為度,浸約5分鐘左右,在足浴後15-30分鐘便應上床睡覺。熱足浴能使血氣循環加快,如果浸完熱水後不早早上床,反而令人更精神,更難入睡。做熱足浴的時間可選擇在早上,可整日氣血旺盛。

#### 六味地黃丸與銀杏

坊間常用的六味地黃丸與銀杏又是否可 防腦退化?

台灣中國醫藥學院教授謝明村指六味地黃 丸有助於增強記憶力,對改善健忘及老年性癡 呆有一定療效。六味地黃丸是中醫傳統方劑, 被譽為補養方劑的第一方,由六種中藥,包括 熟地黃、山茱萸、淮山、澤瀉、牡丹皮及茯苓 組成。六味地黃丸治療腦退化症其實是建基於 補肝腎,如果是肝腎不足型的腦退化便適合使 用,但對其他的證型腦退化則不合用。市面上 六味地黃丸的成藥通常劑量固定,有些又會加 入菊花或杞子之類,不是每個人都適合,所以 最好由醫師診斷,按需要在藥物上加減。

銀杏樹葉呈扇形,銀杏果俗稱「白果」。 在藥用方面,中醫常用種子,而西醫常用葉子。銀杏葉性味甘苦澀平,有益心斂肺、化 濕止瀉等功效。《中藥志》記載它能「斂肺 氣、平喘咳、止帶濁」。據現代藥理研究, 銀杏葉可改善心血管及周圍血管回流功能, 對心肌缺血有改善作用,並具有促進記憶 力、改善腦功能的作用。此外,還能降低血 黏度和清除自由基。但由於銀杏葉主要針對 血管問題,而病人未必完全因血管問題出現 腦退化,所以還是對症用藥較爲適合。◆





### Christian Family Service Centre

#### 香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

全球人口老化現象持續,發達國家尤其嚴重。社會老年化帶來龐大醫療開支問題,其中認知障礙症 (前稱老年癡呆症)病患者的增幅最大。據香港中文大學和衛生署的調查,每十個香港人就有一個有 機會患上認知障礙症。

隨著醫療水平進步,人類的壽命得以延長,人生七十已不稀奇,以香港為例,認知障礙症近年愈見嚴重,愈來愈多家庭為照顧認知障礙症長者聘請傭工。香港政府統計處 2013 年發表「香港的女性及男性 — 主要統計數字」,指香港男性出生時平均預期壽命為 81 年,女性則是 86 年,香港平均預期壽命已可媲美日本、瑞典等低死亡率經濟體。

長壽固是人類夢寐以求,但是長壽而又身體健康,能力腦力無礙才值得欣羨,香港人雖然長壽,但是十分之一香港人有可能患上認知障礙症則是令人憂慮的情況。據數字統計,香港每 10 名 65 歲以上長者之中,便有一名患認知障礙症,2009 年全港有十萬名認知障礙症患者,估計於 2039 年,患者將達 33 萬。認知障礙不但影響患者的生活,更為患者的家庭、社會及整個醫療架構帶來負擔,此病的治療與防預是現時各地醫療機構孜孜不息研究的項目。

認知障礙症(Dementia)前稱老年癡呆症,又稱腦退化,為中樞神經系統疾病,在西醫的分類中,主要包括:阿爾茲海默氏症、柏金遜症、血管性認知障礙,其中以阿爾茲海默氏症估大多數。阿爾茲海默氏症會隨著年紀增長增加患病風險,60-64歲時約百分之一,每增加5歲,發病率增加一倍。

#### 中醫看認知障礙症

雖然老年癡呆症已正名為認知障礙症,在中醫學,則被介定為「呆症」、「鬱症」範疇。呆者,癡也,不慧也。《左傳》:「不慧,蓋世所謂白癡。」不慧的意思就是不聰明,如癡,表現出不明事理或是善忘。在中醫的古籍中沒有「認知障礙」或是「老年癡呆」的病名,但症狀與腦退化相似的則是「呆症」、《靈樞,天年》:「六十歲,心氣始衰,苦憂悲,血氣懈惰,故好臥;八十歲,肺氣衰、魄離,故言善誤。」

現時中醫對認知障礙症的定義是以認知、學習和記憶功能障礙為特徵的原發性退化性神經系統疾病。中醫把認知障礙症的病徵大概分成輕性及重性。

輕性患者:表現出神志淡漠、寡言少語、遲鈍及善忘。

重性患者: 終日不語、閉門獨居,或口中常自言自語、言語顛倒,或舉動不規,有時哭有時笑,不知飢餓,不欲飲食,甚至是行為失常、神志不清,失眠又或是昏睡不醒,嚴重時是大小二便失禁, 生活不能自理。

#### 中醫分型



Prepared by CAD-CU 20140827



### Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

中醫講究「全人」概念,雖然認知障礙症的病位在腦,卻與心肝脾腎的功能密不可分,臨床上有虛證與實證之分。

#### 虚證

- -肝腎不足型
- -心脾兩虛型

#### 實證

- -痰濁瘀阻型
- -血瘀氣滯型

對中醫不了解的人一定感到奇怪,明明是腦退化,為甚麼與肝腎心脾有關?歸根究柢,除了先天稟賦之外,後天吃入的食物,消化、運輸、吸收等等在人體之內環環相扣,營養不佳、傳遞不暢,不能營養臟腑,便不能營養大腦,故無論先天不足或是後天失養都是「虛」,亦是腦退化的成因。在中醫學上,「虛」就是不足,「實」就是過多,虛證或實證一樣可致腦退化。

#### 虚證

肝腎不足

肝-

主要是藏血,主疏泄。即肝具有舒暢、宣散、流通的功能,正常的肝臟猶如川流之不息,調節精神情志,並開竅於目,如果肝的氣機(功能活動)受到影響,使肝失疏泄,則氣的升發不足。臟腑之氣,上升於腦,氣機的疏通和發散不力,造成氣行受到阻滯鬱結,氣機不暢,血不能滋養髓海,誘發腦退化。造成肝腎不足有可能是先天不足,亦可能是後天虛勞過度。肝腎虛,不能營養腦髓,使腦髓空虛或是腦失所養,而致腦退化,出現認知障礙症。

#### 腎-

中醫理論認為許多腦退化症都是以腎虛為基礎,因為腎為先天之本,藏先天之精及五臟六腑精華。腎藏精,主骨生髓,通於腦,而諸髓者,皆屬於腦,可見腎氣直通於腦,腎之精氣盛衰直接關係到腦髓的充盈及大腦功能的正常與否,腎精充足則生髓機能旺盛,髓旺則腦髓充實,思維、認知和統馭五臟六腑等功能可正常發揮,神機聰靈。腦退化皆因人至腎虧之年,腎臟中精氣不足,而「腦為髓海」,如果髓海充足,則神機靈動,憶識聰敏,相反,若髓海失養,髓海空虛,甚至髓減腦消,勢必致腦髓退化。

#### 心脾兩虚型

1/2-

中醫學的「心」,為君主之官,精神之所舍,主神明;而腦為元神之府,心腦神明密不可分,神明





### Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

是以腦為載體,由心為之主持。如果心的氣血充盛,則腦受到滋養而神明昌達;反之若心的氣血不足,神明便會失去主持與滋養,晦而不明。即是說心才是「神明」之主,心血不足會影響腦功能表現。心臟為大腦提供血液營養,這點中西醫學大致相同。

### 脾胃-

腎為先天之本,脾胃則是後天之本,氣血生化之源。若脾胃久虚,氣血生化之源匱乏,一方面不能 上奉以養心,使心之氣血失去補養之源,至神明失養;另一方面不能輸精養腎,使腎精失其生化之 本,則腦空神弱,精明愛損。脾為後天,腎為先天,先天養於後天,腎中精氣有賴於脾胃所化生的 水谷精微(營養) 培育和充養,才能不斷充盈旺盛。另一方面,脾亦為生痰之源,如脾氣虛弱,失於 健運,則水濕不化,就會釀生痰濁。痰之既生,會隨氣運行於全身上下,無處不到。所以脾氣虛弱, 氣血不足在腦退化的發病中佔有重要地位。

#### 實證

#### 痰濁瘀阻型

痰濁瘀阻在臨床上形成的病症繁多,症狀表現複雜,故有「百病多由痰作崇」之說。痰濁與肺、脾、腎關係密切,肺主治節(治理和調節),外邪襲肺,肺失宣肅, 肺津可凝聚成痰。脾主運化,外感濕邪,或飲食不節。或思慮勞倦,脾胃受傷,使運化無權,水濕內停,亦可凝聚為痰,水穀不化精微,亦可生濕成痰。此外,情志不逐,肝氣鬱結,氣鬱化火,可煎熬津液而為痰。

隨著年齡增長,五臟六腑的氣機逐漸發生衰退,氣機運化不利,便出現氣滯血阻,所以痰濁瘀阻的 產生是衰老過程中的重要變化之一,與腦退化關係密切。

#### 血瘀氣滯型

中醫素有「老人多瘀」、「久病必瘀」、「虛久致瘀」的說法。《醫述》引述《醫參》說:「腦髓純者靈,雜者鈍」的病機,指出虛者有氣血不滯,如反覆中風,氣血乖違,輕靈之府因瘀而不能與臟氣相接,腦失其養、遂至雜者鈍而誘發腦退化。因氣虛損而鼓動無力,血的運行變得緩慢,造成肝氣鬱結,疏泄不利,血的運行受阻而成血瘀氣滯:寒入經脈,血為之瘀滯不行;熱入營血,血熱互結,血為之瘀結。因虛可以致瘀,而瘀久則使虛更甚,兩者互為影響。

瘀血一旦形成,必然影響且加重氣機鬱滯,所謂「血瘀必兼氣滯」,因而導致血瘀氣滯惡性循環;影響血脈運行,瘀血為血液運行失常的病理產物,導致局部或全身的血液運行失常;影響新血生成,因而有「瘀血不去,新血不生」的說法;瘀血一旦停滯於某臟腑組織,多難於及時消散,故其致病可具有病位相對固定的特徵,如局部刺痛,固定不移,或症積腫塊形成久而不散等,瘀血阻滯的部位不同,形成原因各異兼且不同,病理表現也就不同。此外、瘀血阻滯日久可化熱,所以說「瘀血政病」,其病證繁多。





### Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

血瘀的形成多因氣血失和,不循常道,瘀血上逆作亂致清竅不清,而發生腦退化。

- -《皇帝內經》:「血並於上,氣並於下,心煩惋喜怒;血並於上,氣並於下,亂而善忘。」
- -《傷寒論》:「其人喜忘者,必有蓄血。」
- -《直指方·血榮衛氣化》:「血之為患,蓄之在上其人忘,蓄之在下其人狂。」

從症狀來說: 腦退化病患者的證候除主症「認知障礙」外,還常常表現以下伴隨症,只要符合其中一條就可按「血瘀」論治。

- -面色晦暗或口唇紫紺
- -舌紫黯或有瘀斑,舌下脈絡迂曲。
- -脈澀或弦或結代
- -頭量頭痛或有心前區疼痛

#### 痰飲

中醫的一個名詞,與我們咳嗽的痰並不等同,所謂痰飲是由於身體內水濕不能運化而成,即是代謝不良而形成的產物,黏而稠為痰,清而稀薄為飲,「水濕」包括飲食不節、外感,從而引起肺、脾、腎各個臟腑的功能失常。

### 診斷與症狀

中醫診斷認知障礙主要靠望聞問切,醫師在臨床時透過脈診及舌診作診斷,雖然中醫的腦退化分四種證型,實際上大部分病患都是混合型,尤其長者,多是肝腎不足再加痰濁血瘀。而且,病人多不是因為認知障礙看中醫,通常是醫師在治療其他疾病期間,發現病人有腦退化病徵。

診斷除了看脈診和舌診,會加上其他證型的症狀。

#### 肝腎不足型

在臨床上表現為耳聾耳鳴,腰膝痠軟,多是肝腎不足,或會出現記憶力減退,行動遲緩,舌苔薄白,同時亦會有頭暈眼花,手足心熱,氣短乏力,舌質暗紅,潮熱盜汗,脈弦細或細弱,伴隨一些腦退化症狀。

#### 心脾兩虛型

心脾兩虛多發生在思慮較多的人身上,在臨床上主要表現為呆傻愚笨,寡言少語,神情淡漠,反應遲鈍,語言顛三倒四,或終日不語,喜閉戶獨處,亦會伴隨一些心脾兩虛的症狀,如神疲乏力,面色萎黃,心慌頭暈,失眠多夢,腹脹便溏,舌質淡苔薄白,舌體胖大,邊有齒痕,脈沉無力。

#### 痰濁瘀阻型

痰濁瘀阻型所致的腦退化症在症狀上比較明顯,臨床上主要為寡言少語,哭笑無常,又或是理解能





### Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

力低下,不能分辨言語善惡,個人衛生較差,衣衫不整,不識濁淨,生活多不能自理,亦會伴隨出現面色蒼白,乏力氣短,怕冷肢冷,體胖多痰,嗜睡,舌質胖,苔白膩,滑脈或弦滑。

#### 血瘀氣滯型

臨床表現為記憶力差,反應遲鈍,少言寡語,神情淡漠,此類患者多有中風或頭部外傷史,兼有肢 體麻木疼痛,頭痛胸悶,痛有定處,舌質暗,舌苔薄,脈弦細或澀。

#### 治療

治療主要是服藥及針灸,兩者相輔相成的成效較好,但有時要看患者的意願,因為有些患者怕苦,有些患者怕痛,有些家中不方便煎藥等等。用藥及針灸要看患者的證型再按個別情況加減,例如患者晚上睡得不好,精神自然較差,治療時便會針對失眠加藥減藥。如肝腎不足便使用補肝腎藥物,若是心脾虛便用補益心脾藥物,痰瘀則使用健脾化痰藥。較常用的有開竅藥石菖蒲,補腦的益智仁、合桃及吃些補氣藥。

#### 肝腎不足型

治法: 宜採用補益肝腎,充精健腦。

食療配方: 黨參 15 克、黃精 15 克、益智仁 15 克、核桃 15 克、桑椹 15 克、枸杞 15 克、杜仲 15 克、陳皮 6 克。

#### 心脾兩虚型

治法: 宜補心健脾,養血補氣,使元氣化生,心神得養。

食療配方: 丹參 10 克、龍眼肉 6 克、當歸 10 克、白術 10 克、紅棗 5 克、茯苓 30 克。

#### 痰濁瘀阻型

治法: 官解鬱化痰, 寧神醒腦。

食療配方: 太子參 30 克、准山 30 克、茯苓 30 克、薏仁 30 克、芡實 30 克、陳皮 6 克。

#### 血瘀氣滯型

治法: 官予以行氣活血,暢通經絡,使經絡得通,神明安寧。

食療配方: 黃耆 30 克、田七 8 克、枸杞 15 克、當歸 15 克、桑椹 15 克、准山 30 克。

中醫認為認知障礙的發生,不外乎虛、痰、瘀,並且三者互為影響,使腦脈失養,腦脈不通。在虛症與實症之中,以痰瘀實症較為嚴重,中醫理論「正氣存內,邪不可干」,如果身體好,就不會有外邪(疾病)侵入,所以都是身體先虛,造成外邪侵襲,由虛型發展至實症,故實症較虛症難治。分型的目的最主要是可以針對地用藥。





### Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk

傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

大部分人都認為年紀大了就一定會出現腦退化,且腦退化是不能治的,故此接受長者出現認知障礙是正常的變化,亦不打算治理,問題是,若任由腦退化一直發展,嚴重時患者會出現一些「怪異」行為,例如夜間不眠、半夜起來翻箱倒篋、認不出家人,經常懷疑被竊之類,種種情況會令長者與家人的生活產生磨擦及緊張。中醫藥雖然不一定可以治愈「呆症」,卻為這個棘手的疾病帶來希望,為病患者帶來治療選擇。

認知障礙症不僅是嚴峻的醫學難題,亦是社會及經濟問題。在人口不斷進入老齡化的今天,幾乎每個家庭都有個患認知障礙症的長者,為家庭造成包袱,亦打擊了長者的情緒。無論西醫或是中醫,現時都有延緩腦退化的藥物及治療,認識疾病,早作治療,可有助減低疾病帶來的影響。

### 長者不要跌倒

吳宛容醫師指,長者特別小心不要跌倒,跌倒容易造成「血瘀」,增加腦退化的速度。

「長者通常都有痰瘀,身體的脾胃消化已差,復元需時較長,所以腦退化情況會更嚴重。八十多歲的長者多不會因為腦退化見中醫,自覺善忘失憶見中醫的多是六十多歲的組群。中醫講究因人因病用藥,治療傾向個人化,所以很難一方吃到老,最好的就是預防,脾胃好,病自然少。」

既然肝腎不足是虛症,吃人參補虛又是否可行?

吳醫師說:「香港人雖然虛,但虛不一定適合吃人參,因為人參容易上火,約百分之二十的人不宜 吃人參,年輕人吃人參甚至會出現頭暈不適。除非一向有吃而無大礙,不然,吃人參還是要小心為 宜。」

#### 預防腦退化

腦退化的病程較長,患者長期服藥,積極接受治療,部分精神症狀可有改善,但不易根治。防病是最佳的治療,在生活起居中適當調養,可以延緩腦部的退化。

很多人有點頭暈眼花都會自覺「虛」,但補虛必須是針對性,不是隨便買些補藥吃便是補,要知道 甚麼不足,才可以按不足作補,例如是肝腎不足,就要吃些補肝腎藥;若是心脾虛便吃些能補心脾 的藥物,才能達到補虛的效果。

#### 防虚

人的身體是會隨著年齡增長而逐漸衰退,及早保護肝腎,免過度虛損,可多吃補腎食物,如芝麻、黑豆、核核、桑椹、杞子,補脾胃則有熟地、准山、石菖蒲。心脾虛可吃些龍眼、大棗、遠志。

#### 避免瘀阻

少吃生冷,尤其冷飲,可多吃茯苓、蓮子、芡實、淮山等以補脾胃。瘀阻可吃些木耳、田七、丹參。





3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

#### 養生

中醫講究養生,城市人早睡早起雖然不易,亦應做到讓膠袋休息,放工後不要想著公司的事,睡眠前一小時也不要左思右想,不要有太多思想負擔,憂思勞累傷神,影響睡眠質素。

### 減少意外

照顧者應妥善安排患者的生活起居,以方便,安全為主,以免跌倒或發生意外。

#### 熱足浴

以熱水(不高於攝氏 42 度) 浸腳,以剛蓋過腳眼為度,浸約 5 分鐘左右,在足浴後 15-30 分鐘便應 上床睡覺。熱足浴能使血氣循環加快,如果浸完熱水後不早早上床,反而令人更精神,更難入睡。 做熱足浴的時間可選擇在早上,可整日氣血旺盛。

### 六味地黃丸與銀杏

坊間常用的六味地黃丸與銀杏又是否可防腦退化?

台灣中國醫藥學院教授謝明村指六味地黃丸有助於增強記憶力,對改善健忘及老年性癡呆有一定療效。六味地黃丸是中醫傳統方劑,被譽為補養方劑的第一方,由六種中藥,包括熟地黃、山茱萸、淮山、澤瀉、牡丹皮及茯苓組成。六味地黃丸治療腦退化症其實是建基於補肝腎,如果是肝腎不足型的腦退化便適合使用,但對其他的證型腦退化則不合用。市面上六味地黃丸的成藥通常劑量固定,有些又會加入菊花或杞子之類,不是每個人都適合,所以最好由醫師診斷,按需要在藥物上加減。

銀杏樹葉呈扇形,銀杏果俗稱「白果」。在藥用方面,中醫常用種子,而西醫常用葉子。銀杏葉性味甘苦澀平,有益心斂肺、化濕止瀉等功效。《中藥志》記載它能「斂肺氣、平喘咳、止帶濁」。據現代藥理研究,銀杏葉可改善心血管及周圍血管回流功能,對心肌缺血有改善作用,並具有促進記憶力,改善腦功能的作用。此外,還能降低血黏度和清除自由基。但由於銀杏葉主要針對血管問題,而病人未必完全因血管問題出現腦退化,所以還是對症用藥較適合。

