



媒體報導

日期：2014年8月

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

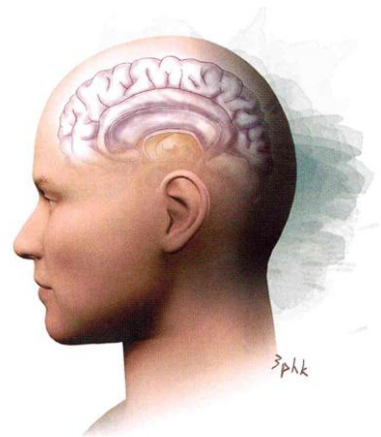
標題：認知障礙症 – 中醫理論與治療

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 中醫理論與治療

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，每十個香港人就有了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冊中醫師）

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、帕金森症、血管性認知障礙，其中以阿

爾茲海默氏症佔大多數。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，則被界定為「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

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。

虛證

- ◆ 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。

虛證

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。

心脾兩虛型

- ◆ 心——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。若脾胃久虛，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，亦可凝聚為痰。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
- ◆頭暈頭痛或有胸前區疼痛

痰飲

中醫的一個名詞，與我們咳嗽的痰並不同，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，又或是理解能力低下，不能分辨言語善惡，個人衛生較差，衣衫不整，不識潔淨，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。



肝腎不足



心脾兩虛

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的，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，若是心脾虛使用補益心脾藥物，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、核桃及吃些補氣藥。

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。



痰濁瘀阻



血瘀氣滯

心脾兩虛型

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：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。

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。」



吳宛容中醫師



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。

撰文：Donno 鳴謝：吳宛容（基督教家庭服務中心註冊中醫師）

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。

防虛

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。

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為適合。◆



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、帕金森症、血管性認知障礙，其中以阿爾茲海默氏症佔大多數。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，則被界定為「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





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。

虛證

-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。

虛證

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。

心脾兩虛型

心-

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





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。若脾胃久虛，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，精明受損。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，亦可凝聚為痰，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。



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





力低下，不能分辨言語善惡，個人衛生較差，衣衫不整，不識潔淨，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，若是心脾虛使用補益心脾藥物，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。

心脾兩虛型

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：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。





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。

防虛

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。





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。

- 完 -