

中醫治療腦退化症

在中醫角度裡，老年痴呆症（腦退化症）歸屬為「善忘」、「痴呆」、「癲狂」等神志異常疾病範疇。老年痴呆症常見成因包括腦神經退化、頭部外傷後、腦血管意外後，或腫瘤等因素引發。中醫認為老年痴呆症由於年老體衰、腎氣不足、飲食失節、情志內傷等原因，導致心、肝、脾、腎臟腑功能失調。中醫治療可從養心氣、補肝腎、化痰祛瘀方向着手。

文：鍾啟福醫師 香港中醫學會理事

■老年痴呆患者飲食應注意控制膽固醇



老年痴呆是常見的隱性退行性變性腦病，發病緩慢，常常被人忽略，現代醫學已將老人痴呆症改名為腦退化症。多數家屬及親人了解痴呆的早期症狀，認為年紀大了記憶減退、脾氣古怪、性格改變是正常事，結果耽誤了早期診治。早期處理老年痴呆症可延緩其發生或發展5至10年。痴呆症的早期表現可概括為10大徵兆：健忘、詞不達意、時間和地點概念混亂、判斷力降低、抽象思維能力喪失、隨手亂放物品、脾氣異常、行為異常、性格變化、失去主動性。但當痴呆發展到中、晚期時，已經喪失最佳的預防及治療時機。以下三種方法，對患者診斷早期老年痴呆（腦退化症）都有幫助。

第一個方法是美國明尼蘇達大學提出的背單詞記憶力檢查法。首先向懷疑患者提出10個詞語，如白糖、食鹽、手鏈、短褲、的士、樹木、眼睛、手指、汽水、牛肉。讓受檢者用一分鐘時間背誦。五分鐘之後，再讓受檢者背出這10個單詞。正常65~85歲老人還可以記住6個詞以上，但如果記不到3個詞語便可判斷為老年痴呆。診斷準確率可達95.2%。

第二個方法是用聞味去判斷是否有老年痴呆症。這是美國哥倫比亞大學研究發現得出，老年人有無能力分辨出10種特定氣味，就能清楚地預測是否患有痴呆症。這10種氣味是草莓、香煙、肥皂、薄荷醇、丁香、鳳梨、天然氣、紫丁香、檸檬和皮革。

第三個方法是簡易精神狀況檢查法（MMSE）（見右側檢查表格）：這是現今較為常用的測定方法，詢問受檢者以下內容及評分，21-24分屬於輕度痴呆，11-20分屬於中度痴呆，10分或以下則為重度痴呆。

輕度痴呆：記性差，常忘記事物，說完話就忘，脾氣開始變得古怪，但生活可以自理。

中度痴呆：記憶繼續衰退，尤其是最近的記憶，認知功能開始下降，不認識熟人和家人，開始偶爾迷路，生活上需要別人幫忙。

重度痴呆：記憶及智力嚴重衰退，忘記自己的年齡，意識混亂，會大小便失禁，生活已不能自理。當發現輕度痴呆時，請盡早到醫院就診，早期診治能有效防止痴呆進一步發展。

腦退化症的預防及訓練

1. 控制膽固醇：現在許多研究證實老人痴呆與腦內血管關係密切，所以改善大腦微循環及預防腦血管意外，是預防老人痴呆一個重要環節。英國新一期的醫學雜誌《刺針》(The Lancet)發表的研究報告指出，降低血液中膽固醇有效防止患上腦退化症的機會。本港一些學者指出老人痴呆可因為腦內有不正常的蛋白積聚，醫學上稱為亞氏老人痴呆症；另一種是腦血管意外病變導致大腦中風缺血，大腦細胞失去血液供應後會引發老人痴呆。所以，有效控制高膽固醇血症可減低腦血管病變機會，從而預防腦退化症。
2. 記憶訓練：在室內反覆帶患者辨認睡房和廁所，親人要經常和他們聊天或講些有趣的故事或往事，以強化其回憶和記憶。可根據患者的病情和文化程度，教他們記誦一些數字或詞語，由簡單至複雜反覆訓練，亦可利用玩啤牌、拼圖、練書



法等，以幫助患者訓練思維和增加記憶力。

3. 心理輔導：家屬要關心愛護患者，同時要根據不同患者的心理特徵鼓勵他們，給予開導。對情緒悲觀、哭笑無常的患者，應該予以耐性；積極主動給予照顧，不要放棄，以實際行動關懷他們，以喚起患者的勇氣和信心。

中醫治療腦退化症

老年痴呆症（腦退化症）中醫辨證可分為五種類型，包括肝氣鬱結、脾失健運、氣虛痰瘀、心脾兩虛以及肝腎虧虛型。各種類型體質可配合用中藥，並施針刺激穴位，例如四神聰、風池、神門、內關等穴，都有益智開竅之功效。

1. 肝氣鬱結：常見於容易精神緊張、憂鬱哀愁者，由於長期神志不穩定，致使腦部神經容易退化。症見精神恍惚、情緒低落、神情呆滯、悲傷欲哭、胸悶煩躁、記憶減退等。
2. 心脾兩虛：除了記憶減退外，還伴見心悸心慌、心緒不寧、眼差多夢、大便不調、倦怠無力等。
3. 肝腎虧虛：沉默少言、雙目無神、眩暈眼花、腰膝酸軟、二便頻繁或失禁等。
4. 脾失健運：胃口不佳，不思飲食，口吐涎沫、喃喃自語、神呆目滯、智力減退、精神抑鬱等。
5. 氣虛痰瘀：常見於有中風史或慢性病人身上，症見口眼歪斜、語言不利、半身不遂、表情呆滯、思維遲鈍、記憶減退等。

中醫食療

益智仁花生粥

材料：益智仁3錢，花生1兩，粳米2兩，陳皮1角，紅棗3-4枚，瘦肉適量，生薑及鹽少許
煮法：以上材料放入砂鍋內，加水煮至米熟成粥
服法：每晨空腹溫熱食用，每周2-3次
功效：補益肝腎，醒腦益智。粳米、陳皮健脾和胃，生薑調和氣血，益智仁、花生補腎益智。現代研究花生中的卵磷脂是大腦神經系統所需要的物質，可延緩記憶力衰退。



■老年人練習書法有助健康



■花生粥



簡易精神狀況檢查法（MMSE）

定向能力

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. 今年的年份？ | 6. 這兒是哪個城市？ |
| 2. 現在是什麼季節？ | 7. 您住在什麼區？ |
| 3. 現在是幾月份？ | 8. 住在什麼街道？ |
| 4. 今天是幾號？ | 9. 我們現在在第幾層樓？ |
| 5. 今天是星期幾？ | 10. 這是什麼地方？ |

記憶力

11. 現在我說三樣東西的名稱（花、錶、車），您要記住它們，在我講完之後，請您重複說一遍：
花（ ） 錶（ ） 車（ ）

注意力與計算能力

12. 100減7，連續減5次得多少（每次答對得1分）
93（ ） 86（ ） 79（ ） 72（ ）
65（ ）

回憶能力

13. 現在請您告訴我，剛才我要您記住的三樣東西是什麼？
花（ ） 錶（ ） 車（ ）

語言能力

14. (訪問員拿出原子筆) 請問這是什麼？ () (拿出手錶) 請問這是什麼？ ()
15. 請您跟我說：「我家的狗叫小汪」。()
16. 訪問員把寫有「閉上您的眼睛」大字的卡片交給受訪者，請他照着這張卡片所寫的去讀。()
17. 訪問員給他一張空白紙並說下面一段話，請受訪者照着做：「用右手拿這張紙，再用雙手把紙對摺，將紙放在大腿上」。不要重複說明，也不要示範。
用右手拿這張紙 ()
再用雙手把紙對摺 ()
將紙放在大腿上 ()
18. 請您寫一句完整的、有意義的句子（必須有主語、動詞，並有意義）。()

每條題目能夠回答得（1分），不能回答得（0分）。

將所有得分加起來。
· 25分以上正常
· 21-24分輕度痴呆
· 11-20分中度痴呆
· 10分重度痴呆



秋季滋補潤燥 5款美味湯補水

湯水裡面具有很豐富的營養，不同材料熬製成的湯水就有着不同的功效。只要用對了材料，湯水就不僅僅可以補充營養，還可以養顏護膚。今天就為大家介紹幾款適合秋季食用的養生滋補湯水，幫您在秋季抵抗乾燥。

紅白果仁湯：養心神，清濕毒

材料：紅棗20克，薏仁20克、白果15克（去殼除衣）、桂圓肉10克。
做法：將材料一同放入鍋內同煮40分鐘，再加上煮熟去殼的鵪鶉蛋6隻，煮半小時，加入適量紅糖或冰糖食用。
功效：具有養心神、清濕毒、健脾胃之功效；常食可使皮膚少生暗瘡、粉刺、扁平疣等，使皮膚滋潤嫩滑、光潔白淨。

百合雞湯：治療脾胃虛弱，氣血不足

材料：百合15克、淮山藥15克、蓮子15克、薏仁30克、芡實15克、黨參20克、白茯苓10克、烏雞1隻（約1000克）。

做法：先將烏雞去毛及內臟切塊，放入炒鍋內加水適量燉至半熟時，再加入上述藥物同燉至雞肉爛熟，食雞肉、飲湯。

功效：可按平日口味食用，具有治療脾胃虛弱、氣血不足之功效；常食可以使皮膚柔嫩，皺紋減少，消除雀斑，潤澤生輝。

銀耳櫻桃養顏湯：補氣養血，白嫩皮膚

材料：銀耳二朵，櫻桃二兩，冰糖適量。
做法：銀耳用清水浸軟；櫻桃洗淨，去核；先將銀耳加水煮半小時，放入冰糖煮溶，最後加入櫻桃，煮片刻即可食用。

功效：補氣養血，白嫩皮膚。

絲瓜美顏湯：抗皺消炎，美顏淡斑

材料：絲瓜兩條，玫瑰花、菊花、白茯苓各三錢，紅棗（去核）十枚，瘦肉六兩，調味適量。
做法：絲瓜削去硬皮，切成塊；玫瑰花、菊花、白茯苓用水浸洗；瘦肉切片；先將瘦肉、紅棗、白茯苓、絲瓜加水煮約一小時，最後加入玫瑰、菊花及調味品，煮片刻即成。
食療功效：抗皺消炎，美顏淡斑。

紅糖雞蛋湯：紅潤面色，促進睡眠

材料：紅糖30克、桂圓乾15顆、新鮮柴雞蛋1個。
做法：2碗水煮開，放入紅糖，待其溶化熬開後，加入桂圓乾，小火煮3分鐘，將攪拌過的雞蛋倒入，關火蓋鍋蓋，悶3分鐘，待雞蛋熟後即可。
功效：使面色紅潤，促進睡眠。



■紅糖雞蛋湯