

# 帕金森症的中醫治療

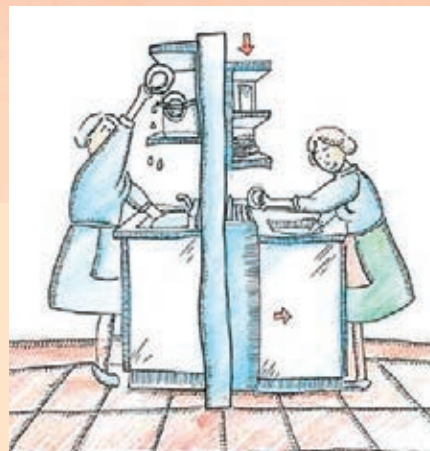
帕金森症是最為普遍的神經失調症之一。在美國，60歲以上人士的帕金森症發病率約為1%，香港雖仍未有統計，但香港720萬左右人中，約有21%已超過60歲，據此推斷，香港最少有一萬五千人患有帕金森症。（未計60歲以下患者）。冬天是帕金森症患者最為煎熬的季節，其僵硬程度格外嚴重，活動能力亦更低，但可通過中醫治療緩解其症狀。

文：彭愉康（香港中醫學會）

■現代醫學已有研究證明針灸可有效改善震顫、運動遲緩及肢體僵硬等帕金森症的症狀。



■練習太極能訓練帕金森症患者平衡力，增加關節靈活性。



■家中若有帕金森症患者，常用物品應盡量放在容易取到的地方，不宜太高或太低。



■帕金森症患者行動時動作要緩慢小心，以防跌倒受傷。

帕金森症是由於身體缺乏一種叫做多巴胺 (dopamine) 的神經傳導物而引致的。多巴胺與大腦內的基底核和黑質有關，多巴胺對保持平衡及協調動作起到非常關鍵的作用。當多巴胺不足時，就會引發一系列行動失調症狀。雖然到目前為止帕金森症的病因尚未確定，我們亦未肯定為什麼產生多巴胺的神經細胞會發生退化。但暫時比較多科學家假設帕金森症的病因與環境或遺傳因素有關。

**環境因素：**包括使用農藥，生活在鄉村環境中，飲用井水，接觸除草劑，和接近工業廠房或採石場，攝取過多動物脂肪等。

**遺傳因素：**某些基因突變，導致黑質多巴胺神經元細胞內產生錯誤的蛋白與一些多餘的應被清除的蛋白，使其無法製造足夠的多巴胺。

## 帕金森症的常見症狀

**震顫：**雖然震顫是帕金森症的最常見的初起症狀，但只有約70%患者有此症狀，所以不能作為唯一的診斷依據。震顫通常始於一側的上肢，最初以手指或拇指最為多見，是間歇性的。但它也可以出現在前臂或手腕上。經過數月或數年，震顫可波及同側下肢或對側上肢，多數情況下與上肢不對稱。

當帕金森症患者感到緊張，焦慮，或疲勞時，震顫容易隨之出現。且震顫是靜止性的，即當患者開始動作或使用肢體時，震顫便會消失，但不是所有患者都如

此。很多患者都是在進食或閱讀報紙的過程中感覺到震顫癱瘓。帕金森症的震顫只有小部分會影響頭部或頸部，包括下巴，嘴唇及舌頭。

**運動遲緩：**運動遲緩症狀是多種多樣的，可大致分為面部運動與軀幹遲緩兩類。面部遲緩的特點是眨眼率和面部表情減少，演講變得柔和、單調。更有甚者會變得口齒不清，所表達意思難以被理解，或流口水等。而軀幹運動遲緩會導致行動緩慢或站起困難，難以在床上翻身，步態節奏亦會降低。如果行走都已受到影響，患者可採取小步應對。有些患者會出現間歇性無力行走的情況，彷彿他們的腳被凍在地上，若行走無力應已發病有一段時間了。

**僵硬：**可以發生在四肢及頸項。如何診斷帕金森症？

在香港，現在一般以臨床症狀為診斷標準，只要出現以上三種症狀的其中兩種，包括靜止性的震顫、運動遲緩、身體僵硬，就可以診斷為帕金森症。

## 帕金森症的中醫治療

**中藥治療：**帕金森症的症狀主要以震顫、僵硬、運動遲緩為特徵，而導致這些症狀的中醫病因主要為風、痰、瘀等病理產物，又或自身臟腑氣血虛弱所導致，所以用藥相當廣泛，需要中醫診斷才可辨別用何種中藥。

**針灸：**針灸治療可分別採用體針與頭針。體針即

根據中醫辨證論治的原則，在身體上包括手腳及軀幹進行針刺；而頭針，則根據現代醫學，把頭部分為感覺區、運動區、平衡區等，用針刺激那些區域從而調節大腦皮層，以改善其症狀。

現代醫學已有一定研究證明中藥針灸等方法能有效改善帕金森症所出現的症狀，包括震顫、運動遲緩及肢體僵硬等問題。而且中藥針灸方法亦可加強西醫的療效，如中藥可以增強西藥的敏感性，使西藥的作用發揮得更好；中藥亦可減輕西藥的副作用，使患者可以長期以西藥控制症狀。

## 日常生活建議

1. 學習太極。太極能訓練平衡力，增加關節靈活性，有效改善全身血液循環，能有效減輕僵硬、行動遲緩、震顫等問題。
2. 行動時動作要緩慢小心，避免跌倒，因為如果跌斷腳骨的話生活質素會迅速下降。
3. 家中地面不宜放置玩具等障礙物。
4. 常用物品應放在容易取到的地方，不宜太高或太低。
5. 浴缸邊應加扶手及防滑地毯。



■為帕金森症患者在浴缸邊準備好防滑地毯，可以減少其摔跤受傷的風險。

## 醫訊

### 糖尿病患者泡腳健康小百科

中央社電：寒冬來襲，不少民眾會在睡前泡腳幫助睡眠，雖對活絡經脈、舒壓與消除疲勞有很大幫助，但糖尿病患者，就需格外注意。糖尿病患因長期血糖不穩，導致末梢神經病變，對冷熱感覺非常遲鈍，觸覺也不靈敏，很可能被燙傷也不自覺，若病患有需要泡腳，可請親友先試水溫，避免造成傷害。並且泡腳盡量以30分鐘為限，水溫維持在攝氏30到40度之間；另外，過於飢餓、飯前飯後1小時或過度疲勞時，最好也不要泡腳。天冷其實可多到戶外曬太陽，透過適當運動與補充溫開水有助血液循環。



■糖尿病患者泡腳前，可由親友先試水溫，避免過燙造成傷害。

### 想戒煙 先驗血

新華社電：如何選擇適合自己的戒煙方法，盡快戒除煙癮？英國新一期《柳葉刀·呼吸醫學》雜誌刊載報告說，通過驗血測定吸煙者體內分解代謝尼古丁的效率，可幫助選擇最有效的戒煙療法，提高戒煙成功率。



■通過驗血測定吸煙者體內分解代謝尼古丁的效率，可幫助選擇最有效的戒煙療法。

此前研究顯示，吸煙者代謝尼古丁的效率會影響到戒煙成功率，代謝效率高的人在吸煙後體內尼古丁水平會迅速下降，導致他們很快就再吸一根，這些人想要戒煙也更為困難。為進一步探明這一代謝效率對不同戒煙療法效果的影響，美國賓夕法尼亞大學等機構的研究人員徵集了1246名試圖戒煙者，其中尼古丁代謝效率較高者和較低者基本各佔一半。

在為期11周的戒煙治療中，這些人被隨機分為三組，一組採用尼古丁貼片，一組服用非尼古丁替代藥物伐尼克蘭，一組只使用安慰劑。治療結束後，研究人員對他們進行了長達12個月的跟蹤問詢，考察戒煙效果。結果顯示，尼古丁代謝效率較高者服用伐尼克蘭的戒煙成功率是使用尼古丁貼片的約2倍，代謝效率較低者接受兩種戒煙療法成功率相當，但這一人群服用伐尼克蘭出現副作用的比率整體偏高。

上世紀90年代以來，國際上主要使用尼古丁貼片等替代療法來幫助戒煙，但是這種方法並非對任何人都有效，同時不能解決吸煙者對尼古丁的依賴。而諸如伐尼克蘭這樣的新型戒煙藥物則通過直接阻斷尼古丁與人體大腦受體的結合，使吸煙者即使抽着煙也難以產生愉悅感，從而更為徹底地解決煙草依賴問題。研究人員說，全球每年約600萬人死於與吸煙相關的疾病，儘管試圖戒煙的人越來越多，但約65%的人在結束戒煙治療後一週內就開始復吸。在上述研究基礎上，通過簡單的血檢測定尼古丁代謝效率，有望幫助戒煙者更有針對性地選擇戒煙方法。

### 寒冷有助燃燒熱量減輕體重

新華社電：美國研究人員在最近一期《分子細胞》雜誌上報告說，置身於寒冷環境有助於人體增加褐色脂肪，這種脂肪能夠燃燒熱量從而減輕體重。這項發現對研究治療肥胖症、糖尿病有重要意義。迄今研究發現，人體內的白色脂肪負責儲存多餘能量，而褐色脂肪則能夠燃燒能量，使體溫上升。由於人們通常生活在溫度受控的環境下，對褐色脂肪的需求逐漸減少，因此褐色脂肪在嬰兒體內比例較高，在成年人體內比例很小。肥胖者體內褐色脂肪含量相對較少。加利福尼亞大學伯克利分校研究人員發現，人體長時間處於冷空氣中，體內一種轉錄因子Zfp516的含量會增加，這種轉錄因子對形成褐色脂肪至關重要。研究人員指出，由於褐色脂肪不僅能釋放熱量，還能影響代謝，因此在治療肥胖症和糖尿病方面具有重要意義。

## 醫者手記

### 放療中皮膚反應的處理

目前治療各種癌症的主要方法有手術、化療、放療、標靶治療和中醫藥治療。

放射治療過程中最常見的副作用為皮膚黏膜反應，表現為皮膚發紅、色素沉着、甚至皮膚破損、脫皮。嚴重的可出現潰瘍、感染。嚴重的皮膚反應主要見於頭頸部腫瘤：

■癌症患者若在放射治療過程中出現皮膚反應，除了使用西藥外可嘗試用蘆薈肉塗抹放射野皮膚緩解症狀。



鼻咽喉、喉癌、下嚥癌、食管癌及個別乳腺癌患者中。臨床工作中，醫生在保證治療劑量的前提下，都會盡可能地降低皮膚劑量（皮膚為治療靶區的除外）以減輕這類反應。但因腫瘤的位置、腫瘤治療劑量及患者個體差異，有時候個別病人可能出現明顯的皮膚反應。

為了預防出現嚴重的皮膚反應，患者需要主要注意以下幾方面：(1) 盡量保持放射野通風，即盡量不要裹着、包着放射區域皮膚。

如果已經出現皮膚損傷，無需過度緊張，除了使用西藥，例如促表皮生長因子外噴乳酸依沙丫啶濕敷等，中醫方面可使用清熱解毒養陰的中藥煎服、外用，例如可多飲用西洋參茶或泡水，蘆薈肉塗抹放射野皮膚，另外治療燒傷、燙傷的京萬紅軟膏或美寶濕潤燒傷膏效果都很好。對於嚴重的皮膚反應，比如潰瘍、感染，則必要時停止放療。

文：郭岳峰  
香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師

## 靚湯館

### 章魚劍花明目湯

配方：章魚，霸王花，白扁豆，陳皮，蜜棗。

製法：先用清水把原料洗淨，再以個人喜好加入配料，如粟米、胡蘿蔔、豬排骨或瘦豬肉。將全部材料放入湯鍋內，注入15碗清水。以大火煲滾後，轉小火煲1至2小時。最後，加適量食鹽調味，即可飲用。

功效：清熱明目、滋補養顏。

適應症：長期用電腦工作、用眼過度所致眼睛乾澀、疲勞疼痛；經常熬夜、看電視時間過長人士；或因睡眠不足所致眼睛有血絲、視物模糊等症。

方解：章魚補氣益氣、收斂生肌；霸王花清心潤肺、滋補養顏、清熱解暑；白扁豆健脾、化濕、消暑；陳皮理氣健脾；蜜棗健脾潤肺、補血益氣，加之能使湯更清甜。

按語：霸王花又名劍花，是極佳的清補湯料。霸王花的得名與其花冠碩大，怒放時姿態無比，霸氣十足有關。霸王花對輔助治療腦動脈硬化、心血管疾病、肺結核、支氣管炎、腮腺炎等有明顯療效。用霸王花煲湯味清香、湯甜滑，深為廣東人所喜愛。習慣上，用霸王花配豬骨湯，加上蜜棗或少許羅漢果，煲1至2小時即成老火湯；還可以用霸王花與豬肺、瘦豬肉、雞肉、冬瓜等原料煲湯。此湯清談甜潤，特別在加入粟米、胡蘿蔔之後，更加香甜可口。

小貼士：  
1. 建議配豬排骨，或瘦豬肉250克。  
2. 或可煲素湯。  
3. 可增加枸杞子10克，以增強滋補肝腎、益精明目的功效。  
4. 勞逸結合，避免用眼過度。



■章魚劍花明目湯。



■霸王花。