



認知障礙腦退化關腎事 初期九大症狀助早確定



■ 認知障礙症中大部分為阿茲海默症患者，從中醫角度，阿茲海默症跟腎虛有關。

月前節目《東張西望》報道一宗土瓜灣拾荒老婦的個案，個案中的婆婆患有腦退化症/認知障礙症，認不出自己兒子的同時，性情也大變，令兒子感到十分無助。腦退化症/認知障礙症在香港的患者為數不少，而認知障礙症中大部分為阿茲海默症患者，從中醫角度，阿茲海默症原來跟腎虛有關。

撰文：健一

阿茲海默症雖然仍未找到根治之法，但通過中藥及針灸等方法，有助緩解病人的精神或情緒症狀，減輕病人



■ 阿茲海默症患者的認知功能衰退，記憶喪失干擾日常生活。

的痛苦和家屬的負擔。註冊中醫師莊國立指出，阿茲海默症是一種大腦疾病，是認知障礙症中最常見的類型，會導致記憶、思考和推理能力下降，成因未明，現時仍未有根治方法。患者的認知功能衰退，記憶喪失干擾日常生活，不屬於正常衰老現象。



■ 阿茲海默症患者甚至判斷顏色也有困難。

65歲發病率明顯增加

研究指出，阿茲海默症患者，隨著腦細胞出現病變，體內產生異常物質，形成「斑塊」並擾亂大腦內的信息，破壞腦細胞之間的連接。腦細胞的死亡導致某些機能或能力喪失，從而出現記憶力衰退、用較長時間完成慣常工作、說話失去重點及重複說話等，當病情持續惡化到晚期時，患者可能不能自理，長期臥床，需要特別的護理。

根據香港老年科醫學會提供資料，按不同病因分類，認知障礙症中有74%為阿茲海默症患者，患上血管性失智症的佔22%，其他失智症（如腦部額顳葉病變）佔4%。患上阿茲海默症的危險因素與患上腦退化疾病相若，最大的原因是老年因素，通常65歲開始發病率明顯增加，此後每年長五歲發病率可增加一倍。另外家庭及遺傳因素亦增加發病率，一般而言，如果家庭有多於一個成員患有此病，其他家庭成員的患病風險亦會增加，其他主要相關致病因素包括腦部創傷史、血液循環系統功能、日常生活習慣如健康飲食、人際關係、吸煙酗酒習慣、體能及思巧鍛練，也是重要的影響因素。最近多個研究發現吸煙人士較非吸煙人士的認知障礙症發病率高出30%，其阿茲海默症發病率更高出40%。

九大主要阿茲海默症症狀包括：一、影響日常生活的記憶力改變，例如忘記重要的日期和工作；二、計劃事情或解決問題有困難，例如處理熟悉的事情的過程中出現問題；三、對時間或地點感到困惑，例如無法想起當下日期或對自己所在地點感到疑惑；四、對了解視覺影像和空間關係有困難，例如在閱讀理解或判斷距離顏色上出現困難；五、說話或寫作的用字上出現新困難，例如稱謂上出現錯誤或不斷重複自己所說的話；六、物件放錯地方且失去尋找該物件和重做的能力，例如無法尋回在家放置的銀包；七、判斷力變差或減弱，例如較以前容易受騙或忘記需要定時梳洗；八、由於無法應付日常工作和活動，導致退出工作或社交活動；九、由於自理能力下降，情緒和個性的改變，例如出現焦慮、脾氣暴躁、疑心加重。



■ 可通過認知練習來改善病情。

冬季注意保暖防感染

由於阿茲海默症與其他類型的認知障礙症症狀類同，一般患者會被初部診斷為認知障礙症或老年痴呆症。一般人會以為阿茲海默症就是老年腦部退化，而不知道它是一種由於腦部細胞凋亡引起的疾病。因此，有些人對此病會採取消極的態度，認為阿茲海默症是老年身體機能衰退的必然產物，既無法預防，在發病後又沒有好的治療方法，延醫避診。其實及早發現此病，通過合適的藥物及其他治療、改善飲食習慣、行為學習等，積極面對，能延緩患者的病情發展，發揮及維持患者有限的自理能力，大大改善患者的生活質素，減輕患者及其家人的長期負擔。莊醫師提醒，阿茲海默症患者的認知和

自理能力均較同年齡人士差，在冬季要特別注意保暖，穿着足夠而合宜的衣物，洗澡時用注意水溫，重點是預防感染。日常生活上，作息有時，飲食規律有節，動靜有序，調暢情志，對預防及控制疾病，十分重要。



■患者因認知和自理能力較差，在冬季要注意保暖。

腎氣不足心虧損

從中醫角度，阿茲海默症可以歸類為癡呆、失智等疾病範疇，並根據不同證候辨證施治。所謂「諸髓者，皆屬於腦」、「腎主骨，生髓，通於腦」、「心主身之血脈」，大部分的腦部病變，基本上與先天之本的腎功能和後天的心血供養有重大關係。腎氣不足，髓海空虛，心血虧損，腦絡失養，加上因年老身體機能日漸衰退，便構成阿茲海默症的主要病因病機。

莊醫師分享了一個腎虛血虧的例子，83歲的洪女士，有高血壓及糖尿病，在去年3月求診，患者近年記憶減退，時常忘事，經常反覆提問相同問題，半年前患者被診斷為認知障礙症，西醫處方阿茲海默症藥物。患者之後開始晚間難以入眠，甚至徹夜不眠，咽乾納呆，煩躁異常，日間疲倦，晚上活動，由於忘事又一向緊張財物，頻繁懷疑家人偷去私人物件，與家人爭吵，甚至近日開始有攻擊性言語和暴力行為；西醫調整處方，但病情未見好轉。

見患者精神疲憊、目眶黧黑、舌淡苔薄黃、右脈弦、左寸關弦實左尺沉弱無力。評估患者因年邁腎虛血

虧、陰陽失衡、陰不制陽、心肝火旺，故失眠煩躁，診斷為躁鬱、認知障礙症，治以清瀉肝火，養心安神，處方黃連阿膠湯合龍膽瀉肝湯加減，服藥一週後症狀未見好轉，再用原方加減並加入重鎮安神潛陽藥，再服藥一週，患者失眠改善，故守原方。兩週後患者睡眠轉佳，偶有失眠但晚間未有滋擾家人，情緒較前穩定下來，續以中藥調理。

可分為六大證型

中醫把阿茲海默症分為六大證型：

1. 心腎兩虛治以養心補腎，可處方天王補心丹、六味地黃丸等加減治療；

2. 腎精不足治以填精補髓，可處方左歸丸、右歸丸等加減治療；

3. 心肝血虛治以滋陰養血，可處方四物湯、大補陰丸等加減治療；

4. 肺脾氣虛治以益氣健脾，可處方黃芪、黨參、補中益氣湯、四君子湯等加減治療；

5. 痰濕阻竅治以祛痰化濕，可處方溫膽湯、二陳湯、參苓白朮湯等加減治療；

6. 瘀血阻絡治以活血化瘀通絡，可處方丹參、三七、血府逐瘀湯等加減治療。



■針灸可有效改善腎氣不足。

除了中藥後，針灸治療能通過穴位刺激經絡系統，調節臟腑氣血，達致通經活絡，補益心腎，醒腦開竅的作用。阿茲海默症成因是由於負責學習與記憶的神經細

胞死亡，導致患者出現記憶、思考及行動功能衰退，在預防及早期治療上，可以運用針灸間接刺激大腦，特別是用頭皮針針刺足太陽膀胱經、足少陽膽經和督脈的相關腧穴，作為改善大腦功能的有效手段。

中醫一向重視藥食同源，莊醫師建議平時多選擇健腦養心的天然食物，能改善循環系統和大腦功能，多吃乾果如核桃等有補腎益腦之效；多吃大棗、枸杞子等可取養心補血之功，包括：**一、**核桃：性溫，味甘，功效補腎固精、益氣養血、潤腸通便，有助健腦益智，增強記憶力；**二、**栗子：性溫，味甘，功效養脾健胃、活血、補腎、強筋骨，能舒緩因脾胃虛寒而出現的胃痛不適，或因腎虛而引起的腰痠膝軟、夜尿頻多等症狀；**三、**黑芝麻：性平，味甘，功效補益肝腎、養血烏髮、潤腸通便，可改善老年便秘、皮燥髮枯的問題；**四、**雞蛋：性平，味甘，功效鎮心安神，益氣除熱，促進大腦功能，增加記憶和學習能力，有助防止失智；**五、**淮山：性平，味甘，功效補脾養胃，生津益肺，補腎澀精，對納呆易瀉、尿頻、消渴等有一定幫助。



■核桃可補腎固精，健腦益智，增強記憶。

新冠跟腦退化症的關係

最近美國有研究顯示，老年人確診新冠肺炎後一年，罹患阿茲海默症風險增加50至80%，中醫怎樣看這個研究？莊醫師指出，阿茲海默症與年老衰退速度有密切關係，老年人患上新冠肺炎後，體質明顯下降加速衰老，

英女王精靈秘訣「麥得飲食」

英國女王伊麗莎白二世在9月初辭世，享年96歲。能夠在位逾70年，年過90仍然十分精靈，究竟她的秘訣是甚麼？台灣有營養師分享英女王長期使用的「麥得飲食」（MIND-Diet），以及一天的餐單。麥得飲食又稱「心智飲食」，也就是地中海飲食+得舒飲食，以多吃原型食物、少吃加工食品為主，好處是能幫助控制血壓、降低罹患心血管疾病、維持大腦健康、改善認知功能、減緩阿茲海默症等疾病。

麥得飲食要點：

- 1. 全穀類：**含豐富的維他命B雜，建議每日至少攝取三份；
- 2. 深綠色蔬菜：**菠菜、羽衣甘藍、西蘭花。每週食用六次；
- 3. 其他各類蔬菜：**每天至少吃一次沙律和一種其他類蔬菜；
- 4. 堅果類：**含有益的脂肪、纖維及抗氧化物，有助降低膽固醇及預防心臟病，建議攝取量為每週至少五次；
- 5. 莓果類：**對於大腦保護能力佳，建議每週至少吃兩次；
- 6. 豆類：**含纖維和蛋白質又低卡路里、低脂，建議每週吃三次；
- 7. 魚類：**深海魚含豐富的EPA及DHA，有助腦力，建議每週一次；
- 8. 雞肉：**建議每週至少食用兩份；
- 9. 橄欖油：**以橄欖油為主要食用油，能防止認知能力衰退；
- 10. 紅酒：**建議每日不超過一杯。



■長壽的英女王長期使用健腦的「麥得飲食」。



■有研究指老年人確診新冠肺炎後，罹患阿茲海默症風險增加。

這是阿茲海默症提前發病的主因。另外，西方社會對新冠肺炎復康治療方案較為單一，缺乏針對年老患者康復後飲食作息的調養，亦是導致患者身體機能下降，加速衰老的原因。

中醫重視染疫康復後的身體調養，這些養生方法和建議更有利於長者恢復健康。中醫會根據長者不同體質作出建議，例如在食養方面，病後氣虛，疲倦乏力者，可酌情服用黃芪、人參之類；不思飲食，脾胃虛弱者可多服淮山、黨參、山楂之類；痰濕較多者可用陳皮、竹茹之類；大便秘結可加火麻仁、杏仁之類。在飲食戒口方面，例如康復初期忌食生冷辛辣油膩，少食性味寒濕的食物如芹菜、芽菜、白蘿蔔、白菜、甲殼及貝殼類食



■深海魚含豐富的EPA及DHA有助腦力。

物等。此外，在日常生活作息上，情志調節上，或功能煅煉上，中醫亦可以因應患者的個別體質作出合適的復康建議。

腎虛為研究基礎

阿茲海默症與年老衰退有直接關係，而年老功能衰退通常涉及身體多個器官和系統的不同虛損。有別於見病治病的方法，或可能忽略兼顧患者各方面的健康問題，中醫在診斷上通過望聞問切了解患者的整體身體狀況，綜合分析判斷證型，能作出更圓滿且有效的治療方案。

近年中醫在治療阿茲海默症方面有不少重要研究，例如江蘇省中醫院神經內科博士生導師于顧然教授，帶領研究團隊通過構建阿茲海默症「毒損腦絡」模型，篩查治療阿茲海默症的中藥，創立「補腎益精方」。于顧然教授認為阿茲海默症發病病機為「腎虛釀毒」，便以腎虛為基礎，痰濁瘀血積聚為重要病理因素，組成新方「補腎益精方」，意在通過保護血腦屏障、減輕腦氧化應激損傷，促進Aβ毒素外排，減少老年斑沉積等多方式，來治療阿茲海默症。

另外，香港浸會大學中醫藥學院研究團隊結合經改良的「黃連解毒湯」（不含黃芩）以及延胡索、丹參、鉤藤三種中藥，研發名為「神經防禦方」的中藥新複方，成為治療阿茲海默症的中藥新複方。通過小鼠實驗顯示，該複方降低了小鼠腦內阿茲海默症主要標記物「β-澱粉樣蛋白」和「過度磷酸化Tau蛋白」在腦內沉積的水平，並顯着改善了小鼠的認知功能和記憶力。



■浸大中醫藥學院研究改良的「黃連解毒湯」成為治療阿茲海默症的中藥新複方。

食療湯水提升長者/患者腦功能

1.黃芪黨參豬瘦肉湯

材料：黃芪10克、黨參30克、甘草10克、豬瘦肉90克

做法：黃芪、黨參、甘草、豬瘦肉入鍋，加適量開水同煮湯，日間服用為宜。

功效：健脾益氣，提神醒腦，治療神疲體倦、納少健忘人士。

4.枸杞南棗雞子湯

材料：枸杞子15克、南棗8枚、雞蛋2隻

做法：枸杞子、南棗、雞蛋入鍋，加適量開水同煮湯，雞蛋熟後去殼再煮片刻。

功效：益氣養血，補益肝腎，適合氣血虧虛、精神恍惚、健忘失眠人士。

2.番薯小米芝麻粥

材料：番薯30克、小米80克、黑芝麻10克，酌加蜂蜜

做法：番薯去皮切粒，與小米共入鍋中，加適量開水煮熟成米粥，再加入已炒香的黑芝麻、蜂蜜拌勻。

功效：養胃益腎，治療胃弱食少、老年慢性便秘。

5.蓮子芡實豬瘦肉湯

材料：蓮子肉30克、芡實30克、豬瘦肉120克。

做法：蓮子肉、芡實、豬瘦肉入鍋，加適量開水同煮湯，收火前加鹽或調味。

功效：補脾固腎，治療腎虛腰痠、失眠多夢、夜尿頻。

3.龍眼肉大棗雞湯

材料：龍眼肉30克、大棗10枚、雞腿（去皮）1隻

做法：鍋中放入龍眼肉、大棗、雞腿起肉切塊，加適量開水大火煮沸後轉小火慢煮，收火前加鹽或調味。

功效：養血安神、益智補腦，適合失智症人士服用。

6.生牡蠣豬瘦肉湯

材料：新鮮牡蠣150克、豬瘦肉150克

做法：牡蠣、豬瘦肉入鍋，加適量開水同煮湯，收火前加鹽或紫蘇調味。

功效：養血寧心，治療陰虛煩躁、夜寐不安。



■龍眼肉養血安神，益智補腦。