



老年癡呆症 的中醫藥防治

老年癡呆症是一種大腦功能衰退的疾病，主要發生在老年人身上。政府統計處推算到了2030年，65歲或以上人口將升至總人口的33%。隨着人口老化問題漸趨惡化，預計老年癡呆症將成為常見的老人病。中醫藥能有效延緩老年癡呆症的病情惡化，提高患者的生活質素。

阿氏癡呆症佔多數

老年癡呆症的成因是大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分更會有情緒、行為及感覺等方面的變化。

98年的一項調查指，在香港70歲或以上人口中，約6.1%的人有老年癡呆症，其中阿氏癡呆症（Alzheimer's disease）約佔64.6%，血管性癡呆症（Vascular dementia）約佔29.3%。2008年的一項社區調查指，香港70歲以上的老人約8.5%和8.9%分別有輕微和輕度的老年癡呆症。

中醫看老年癡呆

中醫對老年癡呆認識已久，稱之為「呆證」、「癡證」、「善忘」、「癡呆」等，其主要病因是髓海不足、痰阻腦絡、情志所傷和痰濁阻竅。

癡呆症源於虛、痰、瘀，三者互為影響。虛指稟賦不充，肝腎不足，氣血虧虛，髓減腦消；痰指痰濁壅阻，蒙蔽清竅；瘀指瘀血阻滯，腦脈不通，神機失用。該症病位在腦，與心、肝、脾、腎功能失調有密切的關係。其病變有虛有實，或虛實夾雜，但以虛為本。

中醫治療老年癡呆

中醫藥能改善早期輕度癡呆症患者的智力障礙，延緩病情進展，從而提高其生活質素。長期使用中藥安全性高，與西藥聯合應用更可產生協同作用。

治療病情進展緩慢的患者應着重整體調治，以益氣扶陽、健脾補腎、益髓增智、調補心氣等方法來扶助正氣，調

達氣機，改善臨床症狀及延緩病情發展；對於病情穩定的患者要採取心理開導、功能鍛煉、針灸、氣功等綜合療法，並鼓勵他們積極參加社交活動，有助控制病情；若病情波動便要注重祛邪、積極化痰、清熱、息風、通絡、開竅，以阻止病情惡化；至於少數快速惡化的病例，則需要防止併發症的產生，以及避免患者做出傷害自己或他人的行為。

防治癡呆症的方法

中醫治療老年癡呆症強調綜合療法，包括中藥治療、飲食療法、情志療法和其他療法如推拿、針灸等。

（一）中藥治療

中藥治療老年性記憶力衰退，通常按照病人辨證的不同來制定治療方案。常見證型有髓海不足、肝腎虧虛、心肝火盛、痰濁阻竅、瘀血內阻等。具體的辨證論治舉例如下：

1. **髓海不足**：治以填精補髓，開竅醒神，方用補天大造丸。
2. **肝腎虧虛**：治以滋補肝腎，安神定志，方用左歸丸合加味定志丸。
3. **脾腎不足**：治以補腎健脾，益氣生精，方用還少丹。
4. **心肝火盛**：治以清熱瀉火，鎮靜安神，方用黃連解毒湯。
5. **痰濁阻竅**：治以健脾化痰，開竅醒神，方用洗心湯。
6. **瘀血內阻**：活血化瘀，開竅醒腦，方用通竅活血湯。

（二）飲食療法

1. 防治老年癡呆症的食物：

科學家發現，地中海地區的飲食以蔬菜、水果、魚類為主，並食用橄欖油，居民較少患腦萎縮和老年癡呆。老年人宜多吃以下食物：

- 富含卵磷脂的食物，有很強的健腦作用，如蛋黃、豬肝、黑芝麻、花生、山藥、蘑菇、大豆製品（豆油、腐竹、豆漿、豆腐）等；
- 含豐富維生素的蔬菜如韭菜、菠菜、芹菜、黃花菜、洋蔥、蒜、胡蘿蔔等；
- 可延長腦細胞壽命的食物如魚、蝦、洋蔥等；
- 能維持腦細胞的正常功能，防止記憶力減退的食物如

茶葉、河蚌、蓮子、核桃仁等；

■ 具抗氧化功能及防治腦功能衰退的食物如花生、核桃、葵花籽、芝麻、松子、榛子等堅果。

日常飲食宜多樣化，並要做到三高（高蛋白、高維生素、高纖維素）、四低（低膽固醇、低脂肪、低糖、低鹽）。

2. 防治老年癡呆症食療方：

- 核桃芝麻蓮子粥：核桃仁30克、黑芝麻30克、蓮子15克，加適量大米及水煮粥服食。
- 天麻豬腦粥：天麻10克，豬腦1個，粳米250克，加水煮粥至腦熟。每日晨起服1次，連服2-7天。
- 五仁健腦糕：枸杞子、棗仁、桃仁、核桃仁、大棗各10克，加糯米250克，混合放入盆或大碗中，加水適量置蒸籠中蒸熟後食用。

（三）情志療法

情志療法是指運用非藥物性的方法，包括語言、表情、姿勢、態度、作為等，改變患者的精神心理活動，以調整精神紊亂失常的症狀，從而緩解、控制或治愈病症。

記憶力減退是老年癡呆早期症狀之一，情志與記憶關係密切，不良情緒刺激是記憶力減退的重要誘因。情志致病主要因為劇烈情緒波動，如狂喜、大怒、暴受驚恐等，或長期情緒波動，如經常處於憂慮、悲傷等不良心境中。中醫師在治療時會運用語言疏導患者的情緒，善誘說理，以消除其致病心因，糾正其不良精神情志活動。

要保護腦功能及預防癡呆，必須保持心情舒暢，避免各種不良情緒刺激。家人與親朋應多與患者交流，既可讓他們體會到親情溫暖，亦能改善記憶、增智健腦。

（四）按摩養生

按摩有助預防癡呆，包括雙手揉臉、用手指梳頭、用巴掌拍後頸、曲指扣頭及輕摩前額等。這些方法能夠直接刺激腦部神經，促進血液循環，減低患癡呆症的機會。

