雙管齊下

中藥複方 + 針刺 治兒童行為障礙症狀

專注力不足及過度活躍症（英文簡稱ADHD）是頗為常見的兒童行為障礙症狀，當小朋友出現這些行為問題，大多數家長會選擇向西醫求診。其實，中醫亦有防病治病的科學體系。註冊中醫藍永豪博士（圓圖）指ADHD亦稱多動症，現今醫學認為其發病機制尚不明確，可能是遺傳與環境不良因素共同作用的結果，現行的對策包括藥物治療、行為治療、認知行為治療、感覺統合治療以及社交訓練等。

大公報記者　陳惠芳

▲▼白朮（上圖）及黨參可用於「心脾兩虛」的患者。

◀多動症常在12歲前發病，以學齡男童居多。

ADHD患兒的症狀包括：經常走動，難以安坐；專注力短暫，容易分心；自制力薄弱，容易衝動；在活動時不能安靜地輪候；經常未能依從指示完成任務，也經常打斷別人的說話。

註冊中醫藍永豪表示，內地曾就兒童多動症進行相關的中醫臨床研究，認為多因「先天稟賦不足，後天調護不當」導致「臟腑功能失常，陰陽平衡失調」，其主要病變在「心、肝、脾、腎」。治療按「瀉實補虛、調和臟腑、平衡陰陽」的基本原則進行辨證論治。具體治法多樣而靈活，或清心平肝，或清熱豁痰，或滋補肝腎，或養心健脾。除了中藥複方、針刺療法相配合，多結合教育引導，心理輔導，行為矯治及感覺統合訓練治療。

辨證論治處方藥物

1 心肝火旺

症狀：多動多言，語聲高亢，衝動任性，急躁易怒，做事魯莽，騷擾他人，心神渙散，面紅目赤，結合其他症狀，中醫辨證屬「心肝火旺」。

治則：宜清心平肝，安神定志，方選《小兒藥證直訣》的導赤散合《太平惠民和劑局方》的龍膽瀉肝湯。常用藥包括淡竹葉、生地黃、醋柴胡、黃芩、梔子、龍膽草、決明子、當歸、通草、甘草。

2 痰火內擾

症狀：躁動不寧，衝動任性，多言，難以安靜，興趣多變，胸中煩熱，坐臥不安，難以入睡，結合其他症狀，中醫辨證屬「痰火內擾」。

治則：宜清熱瀉火，化痰寧心，方選《六因條辨》的黃連溫膽湯。常用藥包括法半夏、陳皮、竹茹、枳實、天竺黃、石菖蒲、黃連、茯苓、甘草、炙遠志。

3 肝腎陰虛

症狀：多動難靜，衝動煩躁，心神渙散，記憶力差，作業拖拉，結合其他症狀，中醫辨證屬「肝腎陰虛」。

治則：宜滋陰潛陽，寧神益智，方選《麻疹全書》的杞菊地黃丸。常用藥包括枸杞子、菊花、熟地黃、山藥、山茱萸、澤瀉、牡丹皮、茯苓、鍛龍骨、炙龜甲。

4 心脾兩虛

症狀：心神渙散，記憶力差，多動但不暴躁，做事有頭無尾，結合其他症狀，中醫辨證屬「心脾兩虛」。

治則：宜養心安神，健脾益智，方選《濟生方》的脾湯合《金匱要略》的草小麥大棗湯。常用藥包括黨參、黃芪、白朮、茯苓、當歸、龍眼肉、炙遠志、酸棗仁、木香、小麥、大棗、炙甘草。

5 脾虛肝亢

症狀：興趣多變，小動作多，煩躁不寧，情緒不穩定，容易激動，結合其他症狀，中醫辨證屬「脾虛肝亢」。

治則：宜健脾和中、平肝定志，方選《太平惠民和劑局方》的逍遙散。常用藥包括醋柴胡、白芍、當歸、鬱金、夏枯草、茯苓、白朮、枳殼、薄荷、甘草。

常用針刺／耳穴療法

除了以中藥複方治療ADHD，藍醫師表示，頭皮針、體針、耳穴現時亦是當中的治療方案。

頭皮針

根據相關臨床診療規範，頭皮針取頭頂的百會、四神聰及定神針的穴位。隔日1次，15次為1個療程。

體針

取穴手腕內側的神門、虎口的合谷、小腿內側的三陰交和外側的陽陵泉。

◀▶百會與合谷是針刺療法其中所取穴位。

耳穴

用「王不留行籽」貼壓耳穴如「心、肝、脾、腎、神門、交感、腦幹、緣中、皮質下、枕、額、腎上腺、三焦、肝陽」。每次選取上述耳穴6至8個，隔日1次，一般以15次為1個療程。

幫助患兒作出改善

關心體諒

註冊中醫藍永豪表示，對多動症學童需時刻關心與體諒，對其行為及學習進行耐心的幫助與訓練，讓他們循序漸進作出改善。同時，對學童進行個性化教育，注重激勵，配合心理輔導，對適應性反應（專注力、情緒控制、身體協調能力、動作計劃能力、組織能力及自信）欠佳的學童可進行感覺統合訓練；多加關注其行為，預防攻擊性、破壞性及危險性行為的發生。

他續說，平時注重多動症學童的飲食營養，以「調和陰陽、調暢氣血、安神定志」為原則，避免食用有興奮性和刺激性的飲料和食物，積極尋求註冊中醫的協助，務求從辨識體質入手，實踐度身訂造的養生防病方案。

▲對多動症學童應給予體諒，協助他們改善症狀。

ADHD主要症狀

知多啲

全球兒童多動症（英文簡稱ADHD）的發病率約為3%至7%，香港大約是6.1%，相當於每15位小朋友便有1人患上多動症。註冊中醫藍永豪直言，多動症常在12歲以前發病，以學齡男童居多，當中的65%會持續患病至青少年和成年期。

藍醫師指多動症學童主要有「專注力不足、過度活躍和衝動行為」三大核心症狀。「專注力不足」主要症狀包括：

- 難以留意細節，因而容易犯錯；
- 不論學習、日常活動、遊戲，均難以作長時間的專注；
- 難以用心聆聽別人的說話；
- 難以按照指引行事，往往無法完成日常事務；
- 做事常欠條理，難以妥善安排如有關生活、學習活動等方面的計劃；
- 抗拒或厭惡那些需要全神貫注的事情；
- 經常遺失「身外物」；
- 易受周遭環境或事情的影響而分心；
- 常遺忘日常生活中既定的活動或約會。

至於「過度活躍、衝動行為」的症狀，包括：

- 難以安靜地玩耍或參與休閒活動；
- 無時無刻也在活動，像不願停下來；
- 多言；
- 喜歡在問題還未問完便搶着回答；
- 難以在遊戲或群體中靜心輪候；
- 常中途打擾或騷擾別人的活動；
- 在不適當的場合四處跑、爬、跳；
- 常手舞足蹈，或在座位上不停地扭動身體，難以安靜下來；
- 在需要安坐的場合也經常擅自離座。

▲小朋友都愛玩，不一定有多動症，還須留意他們有否其他症狀。

有病勿拖早求醫

杏林細語

患病應及早求醫，以免錯過治療的黃金時間。然而，有些人以為患上情緒病，可以靠自己的意志力克服，病人到底不是專家、醫生，有疑問還是應向外尋求幫助。以下有兩宗病例，病者患上抑鬱症，她們求醫時有不同取向。

中年的馬女士（化名）得了抑鬱症，曾三度自殺不成，有一段時間，她每日需服16顆藥丸以控制病情。馬女士說：「抑鬱症的症狀包括焦慮、躁狂、驚恐、幻聽、幻覺等，我全部都有，經家庭醫生轉介，我到政府醫院的精神科接受治療，病情嚴重時，我每晚要食16粒藥，每日就是睡覺、食嘢、上廁所。那時我想上廁所都行唔到，坐上馬桶之後，想起來又腳軟，試過幾次待了一個鐘才出來。我曾差點被送入青山醫院。我唔敢同公司講自己的病，怕被標籤，於是索性辭工。病情穩定後，醫生表示我半邊腦已退化，為免另一邊退化，醫生鼓勵我找些簡單的工作來做。現在我於銀行做，工作是將信件放入信封，然後封口，重複做指定模式的工作，我就應付得來。」她寄語大家，做人要開心過活。

另一位年輕的張女士（化名），因工作壓力大對前景感到迷惘，患上抑鬱症，致體重急跌。由於對西藥較為抗拒，她選擇看中醫以及做運動來改善負面情緒，並說：「我想從根本調理身體，雖然中醫收效較慢，但我有做運動，現時胃口及心情好了，體重有微升。我不急，我有信心病情會好轉。」

對患者而言，最重要的是找到合適的治療方法。　**大公報記者 陳惠芳**

▲有抑鬱情緒的人應積極尋求幫助，勿自困愁城。

中醫調治心律失常

病因複雜

年輕人猝死，或由心律失常引致。對於這個致命殺手，兩位註冊中醫師郭歌和郭岳峰分別作出闡述。

郭歌稱心律失常是心血管系統的常見病、多發病，其病因病機十分複雜。根據統計資料，心律失常真正由心臟本身的原因引起的只有15%左右，其餘85%都是由身體其他方面的異常所導致，所以治療時不應只針對心臟而忽略其他因素，因為人體各器官、組織、細胞都是通過神經、體液、免疫、內分泌等進行整體調節，分工合作，確保人體的形態結構功能、內環境的穩定狀態。

她續說，心律失常屬於中醫學心悸、怔忡、暈厥等病證範疇。心律失常的病位在心，但與其他臟器可互為影響，主要涉及肝、脾、腎，亦可因其他臟器疾病影響及心。此病常與體質虛弱、情志刺激、外邪入侵、飲食失節等因素有關。西醫有藥物及手術（安裝起搏器）等治療方法，針對性較強，但副作用亦多。中醫治療則注重整體，除關注心臟本身之外，更注意從臟腑經絡之間的相互聯繫着眼，治療效果穩定而持久，副作用小，停藥後很少復發。

而心律失常有分為快速心律失常和慢性心律失常，郭岳峰表示，快速心律失常發作期多以肝氣鬱結、痰飲阻滯最為多見，治療要疏肝解鬱。化痰蠲飲法適當加用清肝瀉火或養血柔肝之品，如黃連、夏枯草等。痰飲所致者，尚有痰熱、寒飲和在肺、脾、腎之不同，治療時除化痰清熱、溫陽化飲外，還應注意在臟在腑的不同。快速心律失常有緩解期，此時多為氣血不足，治療當以益氣養陰，養血復脈，常用生地、熟地、五味子、人參等。

至於緩慢性心律失常，郭岳峰稱病因是心、脾、腎陽氣虛衰，兼有痰濁、瘀血，從而使脈道不暢，脈來遲緩，其病位在心，治療上應時時注意顧護陽氣，而以溫補方藥為主，慎用重鎮寒涼之品。一般在溫振心陽的同時，配合適量的溫壯腎陽或溫運脾陽之品。病情遷延日久而見陰陽兩虛而偏陽虛時，宜用溫而柔的方法，不宜用熱而燥藥物，以免劫傷陰津。

郭歌和郭岳峰兩位醫師總結表示，心律失常患者多有心悸不寧、失眠等症，在辨證治療的同時，可酌加養心安神或重鎮安神之品。其中琥珀一味，既可養心安神，又能活血利水，抗心律失常，最為適用。此外，酸棗仁、柏子仁、遠志、茯神、珍珠母、龍骨、牡蠣等皆可適當選用。　**大公報記者 陳惠芳**

◀心律失常不一定因心臟出事引致。