

清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節： 健健康康在清晨

主持： 錢佩卿

嘉賓主持： 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫病證俗語篇

民間中醫俗語多

拆解釋疑免出錯(11) (21/01/2025)

痴呆(認知障礙症 / 腦退化症)(3)

上一篇簡單介紹了阿茲海默症(AD)，它是認知障礙症最常見的一種(70%)，而其臨床表現亦涵蓋了認知障礙症的絕大部份症狀，並以記憶力衰退為主要特徵。

本篇介紹如何診斷 AD。傳統診斷 AD 的方法包括：

1. 臨床評估

- (1) 查詢病人的家族史和服藥物紀錄、日常活動能力、行為和性格的變化。
- (2) 智力測試包括記憶力、思維能力、解決問題的能力、注意力、計算和語言能力等。

2. 影像檢測

包括 MRI、PET-CT 或 CT，主要用以區分 AD 和其他腦退化症的分別，當中腦部類澱粉-PET(Amyloid PET)利用幾種 PET 追蹤物可探測到 A β 原纖維的積聚。

3. 脊髓液(CSF)檢測

測試 CSF 所含生物標記成份，主要是β類澱粉 42 / 40(Aβ42 / 40)的比例。

4. 驗血測試

近年有不少研究顯示，簡單驗血可測試到血液中和 AD 有關的生物標記物，包括和類澱粉蛋白相關的超過 20 種的標記物，與及高度磷酸化的 Tau 蛋白 (P-Tau proteins)。由於驗血簡單直接，而且有一種蛋白 P-Tau 217 能十分準確地診斷早期的 AD，可以協助醫療人員作出正確診斷，並有機會使用最新的有效治療藥物阻斷病情的發展，和製定配合病人的中、西護理方案，所以筆者會對驗血測試作出較深入的論述。

此外，科技日新月異，人工智能(AI)的發展更是一日千里，在認知障礙症篩查方面，已經出現利用 VR 虛擬實景眼動追縱技術，及一項創新早期認知障礙症 MCI(Mild cognitive impairment)簡捷篩查技術，往後逐一介紹。

上一集說了一個簡單故事，一位患 AD 的伯伯因家人對照顧的認知不足，最終連自己吃飯的能力也失去。其實《靠自己·吃好每一口飯》這篇文章中還有幾個獨立故事，九十歲的鄧伯是主角之一。他患有青光眼和白內障，雙目幾乎失明。由於有認知障礙，平日生活起居都由外傭照顧，並且每餐都要餵食。不過鄧伯卻吃得越來越少，體重不斷下降，鄧伯的女兒越來越擔心。她回想父親以前很喜歡吃東西，常常食宵夜，後來雙眼接近失明，自己吃飯變得越來越困難。最初，他對自己喜歡吃的東西例如雪糕、奇異果還能用手拿着小匙進食。但到外傭餵飯時，他嘴裏的食物還未吞下，下一口已硬塞進去了，女兒看着也沒辦法，總希望有一天父親能夠自己吃飯。後來女兒把父親送到一間護理中心，職員為鄧伯做了一系列評估，發現他的手部肌肉並不如想像般乏力，於是讓他拿飯匙一試。中心負責人認為鄧伯因為視力不佳，最初連飯匙也反轉來握，但一經提點，他很快便能改正，並且能掌握送飯匙入口的動作。此後，每當吃飯時間，中心員工一對一照顧鄧伯，先讓他握好飯匙，然後一匙一匙的把飯匙送到他的飯匙上，再讓他自己送進嘴裏。這方法果然奏效，鄧伯竟然可以自行吃完一碗飯，體重也漸漸回升了。

有專家指出，鄧伯這動作能刺激大腦多個重要區域，再把信息發送至肌肉來協調肢體。如果只是坐着張開嘴讓人餵食，這些機制便完全消失，病人很快便會失去進食的能力。

上一次介紹了雷安娜的《舊夢不須記》，但舊事是否可以呼之則來，揮之則去呢？

除非真的患上腦退化症，縱然記得舊事，但未必有喜怒哀樂的反應，似乎完全忘盡整件事，得失愛恨也與他扯不上關係，聽聽葉振棠唱的《忘盡心中情》，自有一番感受。

桑椹芝麻糊 (2 人量)

材料：鮮桑椹 50 克、核桃及黑芝麻各 60 克、片糖隨意。

製法：核桃及黑芝麻炒香，用攪拌機搗成漿，用 3 碗水煮溶片糖，慢慢加入芝麻漿煮滾即成，吃時放入桑椹。

功效：桑椹滋陰補血、生津潤腸、久服黑髮明目、清虛火而安神，核桃補腎固精、溫肺定喘、潤腸通便，黑芝麻潤燥滑腸，滋養肝腎；此食療有**滋養肝腎，潤燥通便**功效。此外，中醫認為靈機記性在腦，而腎主腦髓，所以補腎會同時補腦。

小貼士

上次提及鄭集博士在《不老的智慧》一書中論述如何增強老年人的腦力。有人擔憂人的腦細胞既然隨年齡而減少，那麼，一個人的腦細胞會否在某一天在正常的情況突然完全死光呢？其實是不會的，除非在特殊的情況下如腦幹嚴重受損，否則上述的擔憂實屬不必。因為人腦的神經細胞數目在腦形成時就留有充分儲備，估計人在一生中實際用去的腦神經細胞還不到全部總數的 1/3，故此不必擔心腦細胞漸漸減少導致記憶力下降。但話得說回來，如果減少數目過多，影響腦細胞的代償能力，便有可能產生不良的影響，例如老人的記憶力下降就是由於腦神經細胞過度減少和腦組織 / 細胞內的物質出現異常變化所致。