

兒童抽動能自癒

越叫越郁反效果



兒科專科
何蓉蓉醫生

生活突變恐加劇病情

轉移視線免症狀惡化

孩子天性活潑好動，但如老是擠眉弄眼，頻發怪聲，千萬別以為只是淘氣頑皮的表現，好可能是抽動症（Tics）作怪。有兒科專科醫生指抽動是指不由自主、重複及短促的小動作或發聲行為，大部分幼童無須治療可在成長後消失，但有些孩子卻同時出現多種小動作及發聲行為，可能是患上抽動症中較極端病情的「妥瑞氏症」（Tourette Syndrome），家長有必要帶子女求醫診斷。

抽動症屬於常見的兒童運動功能失調症，一般發生在2至12歲的幼兒及兒童身上。患者最常出現的小動作包括眨眼、噘嘴、擠眉弄眼、扮鬼臉、噏口噏鼻、頸部抽搐、聳肩等；而發聲行為包括清喉嚨、低聲吟叫及嘔氣等。兒科專科醫生何蓉蓉指，臨床發現，患者發作時會感到有股衝動，催逼自己做出小動作或發聲，當完成後催逼感才會紓解。一般而言，病情會持續數年，但大部分患者長大後發作次數會減少，小部分人病情持續至成年，嚴重個案更可能要用藥治療。現時醫學界發現，約一半抽動症患者伴隨多動症、過度活躍、睡眠不足的問題，反映個別個案的情緒、焦慮或神經控制問題，或與專注力不足有關。

■頑皮是孩子的天性。

抽動症病因至今未明，可能與腦功能異常有關，如腦部基底核（Basal Ganglia）對神經傳導物質多巴胺（Dopamine）的反應過敏，亦有指是與家族中曾有人患抽動症，因此後代出現抽動症的機會較高。當然亦不排除是外在環境因素，例如生活上突如其來的轉變，如考試、家變都可能加劇病情。外國亦有病例是鏈球菌損害腦部功能，導致持續性的抽動動作，但這病因較罕見。

除極少數患者同時會患有其他腦神經科疾病外，大多數抽動症幼童並沒其他健康問題，生理機能亦正常。若沒出現情緒困擾或社交障礙，多數不必接受治療，因為不少患抽動症幼童，病情會隨年紀漸長逐漸減退及消失。

「在這個過渡階段，家長不應該過度干預及管制子女出現的抽動行為，否則會增添子女的心理壓力，甚至出現『越叫越郁』的反效果。家長可以嘗試轉移孩子視線，使他們分心，有助避免症狀惡化。」何蓉蓉解釋說。

一般可採用習慣逆轉療法

如子女的病情影響到日常生活和身心健康，便應考慮接受心理治療。常見方法包括「習慣逆轉療法」（Habit Reversal Training），以合理的干預措施，解決造成嚴重困擾的、以身體為中心的強迫重複行為，另一種是「暴露與反應預防療法」（Exposure and Response Prevention），首先通過暴露，打破引起痛苦或焦慮的物體、情景及想法與痛苦或焦慮之間的聯繫；接着是通過反應預防，打破儀式行為與痛苦或焦慮之間的聯繫。如患者處理焦慮情緒有困難，醫生或輔導員則會教導患者鬆弛和處理壓力的技巧。藥物治療以多巴胺抑制劑這類型的精神科藥物為主，但副作用較多，一般只用於嚴重和心理治療效果欠佳的病例。

妥瑞氏症是抽動症中較極端的病症，患者的肢體抽動動作誇張，如磨牙、吐口水及撥動手指等，個別嚴重的個案可能會亂敲亂碰、大叫大嚷甚至無故「講粗口」，嚴重影響社交生活。這類個案較罕見，一般會轉介心理學家或精神科醫生跟進。

表現或似鼻敏感 家長要識辨

鼻敏感患者常因鼻乾或眼乾而感到不適，做出擠鼻、擤鼻、抹眼的動作。曾有家長帶3歲孩子求醫，擔心經常擠眼抹鼻的孩子患上抽動症。經醫生詳細問症及處方鼻敏感藥後，原本的「抽動」病情得以紓緩，才發現症狀與鼻敏感發作有關。所以，家長若發現孩子疑似有抽動症的症狀，應帶孩子求醫診斷。

■孩子讀書考試壓力越來越大。

白領健骨 宜先補腎

人體健康的骨骼組織分為兩類：一種是實質外骨，另一種是鬆質內骨。這兩種骨合成一起，就是使我們的身體堅實有力之餘，又能輕巧多姿。

不過，隨着年齡增長，人體的鈣質就會流失，且很難再吸收。於是，骨質就開始退化疏松、枯朽、歪斜無力。本港白領一族，坐的時間多，運動時間少，加上飲食不均衡，為免老來由骨骼引起各種病痛，有必要及早補骨。

中醫認為，腎為先天之本，主人體的骨骼，而骨髓居於骨中，骨賴髓以充養。但當人老了，腎臟自然會慢慢虛衰，連帶也影響骨骼。其實只要善用中藥，便可以補養腎臟，減慢虛衰，令腎臟仍保持正常強健的功能，同時可以補骨，不至在短時間步入衰老。

一般補腎的中藥都可以補骨。例如：鹿茸、杜仲、巴戟、金毛狗脊、續斷、補骨脂、

骨碎補、桑寄生等補腎陽的中藥，都是補腎同時又補骨的。例如以下一味「杜仲補骨湯」：杜仲5錢、北芪3錢、黨參3錢、栗子4兩、瘦豬肉一塊約半斤、水8碗。將所有材料洗淨後，放進煲內煲滾再用慢火煲2小時，隨自己口味加鹽即可飲湯，並吃栗子、吃肉。

這湯可補筋骨、補腎、溫肺潤腸、固陽益精、補養氣血，適宜作日常湯水飲用，每星期飲一次也無妨。至於其他有補腎補骨作用的中藥，大家應怎樣選擇服用，就要配合每個人的體質而定，最好先諮詢註冊中醫師。



李灼珊

香港註冊中醫師
湖南中醫學院中醫內科博士