

引治未病概念 防治慢性腎病

中醫專題

本報記者 袁秀賢廣州電



豬苓、茯苓、薏米和澤瀉等中藥皆有利尿消腫的功效，對腎炎水腫有調節改善的作用。



茯苓



薏仁



澤瀉

慢性腎臟病 民眾知曉率不到一成

「發病率高、病程進展快、醫療費用高、知曉率低」——來自海內外著名的中西醫腎臟病專家，介紹了目前世界上慢性腎臟病的總體情況，專家們還道出了防治該病的艱巨性與民眾對其低知曉率的尷尬局面。

「一對準備結婚的年輕情侶來醫院進行婚檢，但是小伙子檢查後醫生告訴他患上了尿毒症，身體看似沒有任何疾病症狀的年輕人，怎麼就患上了腎功能衰竭尿毒症了呢？」廣東省中醫院中醫防治慢性腎病重點研究室主任毛焯向記者介紹了這個她曾親自接診過的病例。

據悉，這種情況在毛焯主任接觸的腎病患者中還不少見，年齡範圍在5、6歲至90多歲不等，都因為「起病時沒有疾病症狀、沒有進行尿檢」等各種原因忽視了腎病帶給自己的一些「密碼」提示，到醫院一做尿檢才發現自己原來已經是慢性腎臟病患者。

南方醫科學大學腎臟病研究所侯凡凡院士表示，慢性腎臟病是全球公共健康問題。中國成年發病率10%—12%，也就是說，100個人中就有10到12個人患病。據悉，國內研究資料顯示，僅僅有9.7%的民眾知道自己生病了，慢性腎臟病儼然成為了危害市民健康的「沉默殺手」。

與會專家們特別強調了「慢性腎臟病管理」的概念，這是一個基於合作的醫療保健系統。在該系統中針對疾病發生、發展的各個階段採取不同的措施，提供相應的醫療服務，強調患者的自我保健進行教育、溝通和引導，採取「全程的管理」，從而提高患者的自我管理能力和控制醫療保健的成本，節約有限的衛生資源。



▲南方醫科學大學腎臟病研究所侯凡凡院士表示，慢性腎臟病是全球公共健康問題。本報攝

國家級中醫藥繼續教育項目——慢性腎臟病疾病分期管理國際研討班，12月3日上午在廣州舉行，來自海內外專家出席，為慢性腎臟病的防治提供新的思路。與會專家認為，在慢性腎臟病的管理模式中引進中醫「治未病」理念，將會更好地防治好慢性腎臟病，提高患者的生活質量。

專家共研腎病分期管理

與會專家認為，中西醫學在防治NCD上的觀念是一致，但具體的操作會有所不同，西醫學講量化的運動量、講營養元素的分解計算。而中醫則講究辨證論治、整體觀念、「天人合一」，講究中藥食療膳食、中醫體質調理，中醫養生技巧。

廣東省中醫院腎病學科帶頭人楊麗芝教授認為，「中醫「治未病」理念，提倡「未病先防，既病防變，瘥後

防復」，也提倡患者的自我調養。注重攝生預防，「三分治七分養」，與慢性腎臟病管理理念不謀而合。如果能在慢性腎臟病的管理模式中引進中醫「治未病」理念，將會更好地防治好慢性腎臟病，提高患者的生活質量。

未病先防——治療CKD原發病。中醫切入點是注重攝生調理，預防CKD病情發展，而西藥不能耐受、依從性差，以及西醫自身存在的局限性。中醫切入點是改變不良生活方式，配合中藥調理，預防疾病復發及併發症發生，延緩腎衰進展。

中醫強調整體觀念，提倡以氣血陰陽理論為基礎的養生技巧、以中醫七情致病理論為基礎的心理調節、以中藥學「四氣五味」為基礎的中醫食療膳食等，與大自然更貼近，與社會、環境統一協調。

中醫辨證結合中藥研究

楊麗芝說，中醫辨證結合中藥藥理研究：腎炎水腫—滲濕利水——澤瀉、茯苓、豬苓、薏苡仁等，具有利尿消腫作用。

慢性腎衰竭—洩下瘀濁——大黃等，降低血肌酐、減輕氮質血症，並能抗腎臟纖維化，延緩腎衰進展等。

腎內高凝狀態—活血化癥——桃仁、三七、丹參等，抗凝、改善微循環等作用。

絕大多數中藥都含有多種藥理活性，因此中藥是多層次、多靶點治療慢性腎臟病。例如：白朮既有免疫調節，又有抗氧化應



丹參



三七



桃仁

激、利尿等作用；黃芪既能調節免疫，又有利尿、抗氧化、改善腎臟動力學、抗腎臟纖維化等作用。據悉，省中醫院於去年9月開設了慢性腎臟病管理門診，通過融入中醫特色的多樣化管理，實現了患者對疾病的自我管理。向患者介紹打太極拳、八段錦、情志養生、穴位按摩等中醫傳統療法，培訓患者各種養生的小技巧，從而改變不良的生活習慣，有效防治疾病，降低服用藥物等醫療費用，深受患者的歡迎。

中國成功提取益母草碱 或將成治療腦中風新藥

復旦大學藥學院院長朱依淳教授等組成的研究團隊，經5年多研究發現，首度從傳統中藥益母草中提取的益母草碱對治療腦中風具有明顯療效，或將成為未來治療腦中風的新型藥物。

益母草是傳統的婦科藥材，具有改善血液循環、活血祛瘀的功效。專家稱，益母草碱能明顯減少腦缺血造成的大腦皮質梗死面積，改善神經功能缺損的癥狀。據知，目前，該項目作為國家一類新藥候選藥物已在國家重大新藥創製大平台孵育。

該項研究成果亦在最新一期國際腦中風疾病研究權威雜誌《Stroke》上發表。

權威雜誌 Stroke 發布

據介紹，隨着人口的老齡化，心腦血管疾病已成為國人「第一殺手」，腦中風亦成為威脅中國人健康的最重要因素之一，因此研究與開發治療腦中風的特效藥越來越受到醫藥科研人員的關注。

但長期以來，由於提取益母草中的有效複合物成本高、工作量大，因此其單體有效成分的科學價值一直未被系統發掘出來。朱依淳等採用先進技術，探索出全新的合成路線等，終於從益母草中成功提取到有效單體化合物——益母草碱，並將其命名為「SCM-198」。

成藥研究即將完成

這項研究發現，在疾病狀態下（如缺血、缺氧時），構成完整細胞基本元素之一的「線粒體」就會腫脹，造成細胞破裂，從而使腦組織壞死和心肌壞死，最後導致死亡。SCM-198的作用機制則是通過降低腦細胞耗氧量，抑制線粒體氧化應激反應造成的細胞死亡，並激發提供細胞正常生命活動的能量——三磷酸腺苷的活性，阻止細胞的進一步壞死、凋亡，以達到減少腦組織壞死的目的。

據透露，在國家重大新藥創製計劃和國家傑出青年科學基金和上海市重點項目支持下，SCM-198的成藥性研究即將完成。



▲益母草是中醫常用婦科藥材，具有改善血液循環、活血化癥功效。

補腎食療 養精益壽

「腎為先天之本」，中醫認為，腎與人的壽夭存亡有着密切的關係；現代醫學研究也證實腎臟和腎功能系統的強、衰，影響人的生命質素。腎強是生命旺盛的體現；腎虛是疾病多發的主因；腎衰是機體老化之根蒂。因此，中醫歷代醫家注重「補腎」，並視之為延年益壽之法。

中醫臟腑理論，強調整體概念，也就是說，各臟腑並不是獨立個體，之間存在互相「協作」調整、相生相剋等密切關聯的作用。比如腎臟，古代中醫理論早已指出：「腎主骨」。現代醫學研究證實，腎虛對骨質疏鬆有密切的影響，治療骨質疏鬆症，以中藥補腎益腎，有很好的療效；如早期以補腎食療作調理，具有預防或推遲骨質疏鬆症發生的作用。

又如中醫臨床治療遺精、早泄等症，雖屬腎虛，但與心腎不交有關；治療則不能獨治補腎，須養心健脾，心脾得補而腎精可固，臨床上證實療效確切。

補氣湯助氣化祛水腫

對於慢性腎臟病的防治，中、西醫學近年作出多方面的探討和研究，發現中醫藥理論可發揮重要的作用。通過中醫辨證，結合中藥的藥理研究，證實一些補氣又兼具利尿作用的藥材，對慢性腎病有防治功效：如黃芪和白朮配伍，既有免疫調節作用，又能利尿消腫（中醫認為黃芪補氣升陽，利水消腫；白朮補氣健脾、燥濕利水。脾、腎關係密切。）因此，對慢性腎臟水腫的病患，可遵中醫指示，適當進食黃芪白朮食療，如以黃芪（五錢至一兩）白朮（五錢）煲烏雞湯，或



黃芪白朮紅棗煲瘦肉湯可作補腎及日常補益湯膳（補氣活血）之用

黃芪白朮烏雞湯

以黃芪白朮紅棗（六粒）煲瘦肉湯等。

養心健脾治腎虛早泄

對於心腎不交的腎虛證，平日可以蓮子配芡實山藥（淮山）煮粥食；或以蓮子（五錢）芡實（五錢）煲瘦肉或鵪鶉湯作食療。（須遵醫囑，大便燥結者不宜。）蓮子入心脾，功專養心健脾，澀腸止瀉。芡實入脾胃，功專補脾固腎，澀精止遺。二藥為伍，澀中寓補，以補助澀，加強固澀之力。主治心腎不交之遺精早泄，以及脾胃兩虛之泄瀉、帶下等病症。

中醫藥講座

中醫治療類風濕關節炎

香港公共圖書館與香港浸會大學中醫藥學院臨床部合辦「行醫有道」中醫藥健康講座系列，於12月11日（星期六）下午5時至6時30分，在沙田公共圖書館，由孫鋒醫師以普通話主講「中醫治療類風濕關節炎」專題講座，歡迎市民免費入場參加。查詢：2694 3788

中醫降脂保健湯水

香港公共圖書館與香港大學專業進修學院中醫藥學部合辦「中醫藥與健康生活」系列講座，於12月19日（星期日）下午2時30分至4時，在牛頭角公共圖書館，由古風霞副教授以普通話主講「中醫降脂保健湯水」，歡迎市民免費入場參加。查詢：2927 4055

▲芡實蓮子淮山具養心健脾益腎功效

文：蔡淑芬 圖：彭珍