學童多動症中醫對策
四診合參 辨證論治

近年，兒童多動症的發病率為7%至8%，香港大約6.1%，相當於每15位小朋友便有1人患上多動症，常在12歲以前發病，以學齡男童居多，當中的65%多動症患者會持續患病至青少年和成年期。這「多動症」亦稱「注意力不足/過度活躍症」（Attention Deficit Hyper–activity Disorder，ADHD），是一種兒童時期較常見的神經發育障礙性疾病，指兒童的專注力、活躍程度及控制情緒、行為的能力，較同齡的兒童出現明顯的差異，導致學習、社交及家庭生活上的障礙。因此，現在不但教育局，香港一些機構比如協康會及專注不足/過度活躍症（香港）協會等，均對此症有相當的關注。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）

圖：藍永豪博士、資料圖片

●兒童多動症的發病率為7%至8%，香港大約6.1%，相當於每15位小朋友便有1人患上多動症。

●藍永豪中醫

多動症學童主要有「專注力不足、活動過度和衝動」三大核心症狀，他們經常走動，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，以及經常未能依從指示完成任務，也經常打斷別人的說話。

三大核心具體症狀

具體而言，「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。

「過度活躍、衝動行為」的症狀則包括：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。

內地中醫臨床研究

現代醫學認為，目前多動症的發病機制尚不明確，可能是遺傳與環境不良因素共同作用的結果，患者往往容易分心、出現衝動及破壞性的行為、學習及社交困難，因而自信心低。所以，現行的對策包括藥物治療、行為治療、認知行為治療、感覺統合治療及社交訓練等。

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」所致，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。

中藥結合體質特點

在中藥方面，需四診合參，辨證論治，根據不同的病情症狀，結合體質特點，分別給予個體化的處方藥物：

一．若學童多動多言，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」的話，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。

二．若學童躁動不寧，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」的話，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。

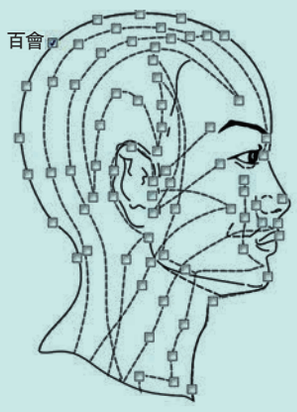
三．若學童多動難靜，衝動煩躁，心神渙散，記憶力差，作業拖拉，結合其他症狀，中醫辨證屬「肝腎陰虛」的話，宜滋陰潛陽，寧神益智，方選《麻疹全書》的杞菊地黃丸，常用藥包括枸杞子、菊花、熟地黃、山藥、山茱萸、澤瀉、牡丹皮、茯苓、煅龍骨、炙龜甲。

四．若學童心神渙散，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」的話，宜養心安神，健脾益智，方選《濟生方》的歸脾湯合《金匱要略》的甘麥大棗湯，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。

五．若學童心神渙散，多動多言，坐立不安，興趣多變，小動作多，煩躁不寧，情緒不穩定，容易激動，記憶力差，結合其他症狀，中醫辨證屬「脾虛肝亢」的話，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。

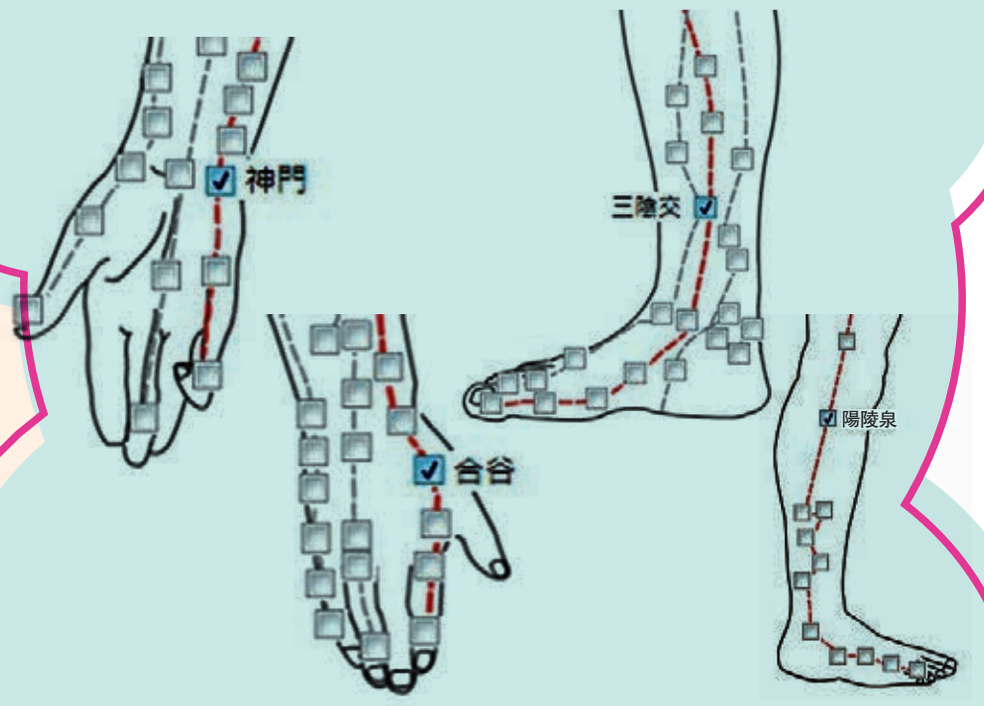
●協康會及專注不足/過度活躍症（香港）協會，均對多動症有相當的關注。

針灸耳穴相配合



目前，中醫處以頭皮針、體針、耳穴均為常用治療方案，根據相關臨床診療規範，頭皮針取頭頂的「百會」、「四神聰」（百會穴前後左右各旁開1.5寸）、「定神針」（前額的陽白穴各上5分），選用直徑0.25毫米、長25毫米，針體與頭皮成15°至30°角快速刺入皮下，進針15至20毫米後快速捻轉3至5次，留針20至30分鐘，10至15分鐘行針1次。隔日1次，15次為1個療程。

而體針，則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。至於耳穴用王不留行貼壓耳穴如「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。



結論

在日常護理方面，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，宜循序漸進；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。平時注重飲食營養，總要以「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，實踐度身訂做的養生防病方案。

●平時注重飲食營養，食材宜時令、新鮮而多樣，避免食用有興奮性和刺激性的飲料和食物。

健康資訊

親子奧林匹克陸運會

在今屆東京奧運中，香港隊的運動員屢創佳績，令香港全城熱血沸騰！近日，著名戶外品牌KEEN藉着這個特別時刻，再次夥拍同樣熱愛戶外玩樂文化的TouchWoods，將於8月21日（星期六）共同舉辦「KEEN × TOUCHWOODS親子奧林匹克陸運會2021」，活動在錦田錦上路綠活城鄉共享農場內進行，並透過六個田賽及徑賽項目，讓父母學習與孩子溝通、合作，拉近親子關係。參賽的小朋友須介乎5歲至12歲，與爸爸或媽媽組成隊伍，於限時內以獨自及合力完成運動項目。

這陸運會讓小朋友親親大自然之餘，同時讓父母學習放手，相信孩子的實力，讓孩子獨力完成當中的個人項目，同時攜手完成餘下的項目，一起衝線。活動現已接受報名，詳情可瀏覽https://www.popticket.hk/event/keenxtouch-woods2021。屆時，除了緊張刺激的親子陸運會外，更同時設有多個實用的親子活動工作坊，如自製沙槌工作坊、臉部彩繪及蚊怕水DIY，讓大人和小朋友一同盡情大玩特玩。

●文：雨文

●臉部彩繪

●敏捷跳跨欄

●鐵餅衝天飛

養生攻略

●香港註冊中醫師 楊沃林

肝有病，身體會告訴你

周小姐最近突然身體狂出臭汗，原因是肝脾濕熱。臭汗，源於肝脾，尤其是和肝關係密切。

一個人總是七情不暢，心態抑鬱，日久肝氣鬱結。肝鬱化火，就會產生內熱，同時，脾胃之氣也會失於健運，就會產生濕熱困阻中焦。

肝脾濕熱內蘊，薰蒸肌表，就會出汗。由於這種汗是濕熱之邪蘊蒸日久而成，所以味道臭穢。

肝脾濕熱偏於肝經濕熱者：這種臭汗容易循肝經所及之處而外滲，此類患者多有口苦、舌苔黃膩、小便色黃。

肝臟作為人體內主要的解毒排毒器官，如果肝臟發生病變就會對我們的健康造成一定影響。

肝臟對我們的身體健康是非常重要的，如果肝功能正常，它能夠及時排出身體中的毒素和垃圾，維持內環境的正常運轉，增強身體的抵抗力和免疫力。

肝臟是一個啞巴器官，如果它發生了病變，它並不會向你喊疼。肝臟是一個沒有痛覺神經的器官，如果肝臟發生病變，很難被人察覺到，等到後期發現的時候已經到了中晚期了。

但是，無論是什麼疾病，都會在身體上有所表現，肝病也不例外。當你患上肝病時，身體可能會第一時間告訴你。

劉師奶是乙型肝炎患者，她的兩個大拇指指甲發白，像白陶瓷顏色一樣。

肝炎病人指甲的甲床會變得渾濁，俗稱「白甲」，呈瀰漫性發白。

肝臟出現異常時，會導致膽道受阻，這個時候膽紅素將無法順利排洩，膽紅素代謝也會出現異常，引起黃疸，通常表現為眼睛、皮膚、尿液等發黃。有黃疸的人，在黃疸出現前數月或出現後一年還可能發生全身性皮膚瘙癢。

一些肝硬化患者會出現蜘蛛痣和肝掌，蜘蛛痣常常見於臉部、頸部、前胸、後背等部位；肝掌則常出現在手掌兩側。

感染了病毒性肝炎，有1/5至1/3的人可能發生皮疹，常見的有紅斑、斑丘疹。

這些症狀往往在黃疸出現前1至6周就會有，皮疹有的是神經血管性水腫，有的是過敏性紫癜。

肝臟出現異常的時候會造成凝血因子合成異常，這時候就會出現牙齦出血、鼻子出血等症狀。

五大食物養肝護肝：

第一、葛根

葛根中含有大量的葛根總黃酮，不僅能夠提高肝細胞的再生能力，還能夠幫助修復受損的肝細胞，促進新陳代謝，加強肝臟的解毒能力。

第二、枸杞

枸杞最大的作用就是養肝明目，枸杞含有大量的甜菜鹼，能夠抑制脂肪在肝臟中的沉積，同時還能夠促進肝細胞的再生。

第三、蒲公英

蒲公英對肝損傷有顯著保護作用，能顯著減輕肝細胞的脂肪性變。

第四、決明子

決明子中含有的蒽醌類物質能夠幫助人體降低脂肪，從而起到抗脂肪肝的作用。

第五、甘草

甘草含有大量的黃酮類物質，能夠在一定程度上保護乙醇導致的肝細胞損傷，起到養肝護肝的效果。