

什麼是妥瑞症？醫生話你知

精神科專科醫生潘錦珊表示，大眾應對妥瑞症有正確認識，持有關懷包容的態度。



小孩出現頻繁不自主的眨眼、聳肩、抽動等行為，有可能是患上妥瑞症，這些症狀容易引來他人的異樣眼光，使孩童產生心理壓力。記者專訪精神科專科醫生潘錦珊，講解妥瑞症的成因、症狀及治療方法，讓更多人了解此症，藉以給予患者多一點關懷和體諒。

記者、攝影（部分圖片）：嘉禧



掃描看視頻



父母可多留意小孩的動靜，因妥瑞症患者通常在4至6歲出現早期症狀。新華社

妥瑞症是一種遺傳性神經疾病，主要特徵是反覆出現不隨意、重複及突然的肌肉抽動。精神科專科醫生潘錦珊在接受本報專訪時表示：「這些抽動為非自願性，患者難以控制。雖然抽動症狀可能會干擾日常生活，但多數患者的智力和認知功能並不受影響。妥瑞症的典型發病年齡為兒童期，多數患者的症狀會在青春後逐漸減輕，但也有少部分患者的症狀會持續至成年期。男孩的發病率約為女孩的3至4倍。提前識別和及時干預對於幫助患者管理症狀、提升生活質素非常重要。」

妥瑞症的具體成因未完全明確，潘醫生指出：「香港的妥瑞症發病率與國際數據接近。根據全球相關研究，妥瑞症發病率一般為兒童和青少年人口的0.3%至1%。研究顯示它是一種多因素疾病，涉及基因、神經生物學和環境的交互作用。遺傳是導致妥瑞症的主要成因。此外，神經生物學上顯示，患者腦部的多巴胺過度活躍，以致前額葉與基底核之間的神经功能出現問題，形成妥瑞症。環境因素，如母親在孕期吸煙，也可能增加患病風險。」

分為簡單型和複雜型

妥瑞症的主要症狀包括運動抽動和語聲抽動，當中可以分為簡單型和複雜型兩種。潘醫生解釋：「簡單型運動抽動如眨眼、鼻子顫動、搖頭晃腦等。複雜型運動抽動如做手勢、咬自己、動身體，



如發現年幼子女有頻繁的運動抽動、做手勢及模仿他人等動作，建議及早求助醫生。

跳躍或模仿他人動作等。簡單型語聲抽動如清喉嚨、咳嗽聲、吐口水等。複雜型語聲抽動如音節、字詞、句子，少數情況下會發出不恰當詞語（如髒話）。這些症狀可能會因壓力、疲勞或情緒波動而加劇，但在專注於某些活動（例如運動或遊戲）時可能減輕。病情嚴重程度視乎抽動的次數、頻密情況和複雜情況而定。妥瑞症的診斷需要基於臨床觀察和病史收集。根據《精神疾病診斷與統計手冊第五版》（DSM-V）的診斷指引，須滿足以下條件，包括同時存在多樣運動抽動和一種或多樣發聲抽動，但不必同時發作，從第一樣抽動出現，時間需要維持至少1年，症狀在18歲之前出現，並須排除因藥物或其他神經系統疾病（如癲癇或亨廷頓舞蹈症）引起的抽動。妥瑞症的症狀容易與其他疾病混淆，如強迫症、注意力不足過動症、自閉症譜系障礙等。」妥瑞症的症狀可能時好時壞，有部分症狀在成年期會有改善。

影響社交生活

病情輕微者可能只有面部抽動，而且很少出現，對生活未必造成很大影響。然而，如果抽動牽涉多項肌肉，且強力而複雜，就可能造成不適和對生活帶來困擾。妥瑞症除了以抽動為主要症狀外，還常伴隨心理和行為問題，這些併發症對患者的生活質素造成一定影響。潘醫生指出：「約50%至60%的妥瑞症患者同時患有注意力不足過動症（ADHD），表現出注意力不集中、多動及衝動行為，這有可能進一步影響學業與日常生活。另外，20%至50%的患者可能出現強迫症（OCD），表現為反覆性思維和重複性行為。妥瑞症也可能導致學業和社交問題。抽動症狀干擾專注力，且與ADHD共病者更易出現學習障礙。同時，抽動可能讓患者在同齡人面前感到尷尬或被孤立，進一步阻礙社交技能發展。因此，患者有可能因症狀帶來的社交壓力，從而引發焦慮、自尊心下降和抑鬱。身體方面，長期抽動還可能引起肌肉疲勞和疼痛，如頸部肌肉緊繃，並導致睡眠困難。因此，及早介入治療可以減少病症對生活帶來的負面影響。」

藥物配合心理治療

妥瑞症可以透過綜合治療有效管理症狀，目標是減少抽動並處理心理問題。潘醫生表示：「方法包括非藥物治療，如行為治療，協助病人列出抽動情況的清單，了解抽動的前因、感受和細節，並透過全面行為介入療法，配合習慣反向訓練和逐步肌肉放鬆練習，幫患者識別抽動前的徵兆並學習替代行為。同時教育患者和家人提高妥瑞症的知識，從而減少誤解和焦慮。為患者進行心理輔導，可緩解焦慮、抑鬱及社交困難。藥物治療方面，常用多巴胺拮抗劑和α-2腎上腺素受體激動劑。研究顯示，多巴胺拮抗劑可緩解50%至60%症狀。」潘醫生一位女病人在12歲確診妥瑞症，有眨眼、聳肩等症狀，在學校有同學取笑她。後來經過藥物配合心理治療，讓她學會管理壓力，治療6年，現時18歲之後，症狀有明顯改善。潘醫生表示：「小童大部分時間在學校度過，因此學校和老師的溝通不容忽視。建立關愛包容的環境，對妥瑞症患者十分重要，在功課或學習上也可以有調節，減少壓力。」

生活入手改善病情

良好的生活習慣能幫助患者減少抽動的頻率和嚴重程度，改善整體生活質素。潘醫生建議：「患者應保持均衡飲食，確保攝取充足營養，避免過量攝入咖啡因飲品和高糖食品，這些食物可能引發神經系統的過度興奮，加重抽動症狀。生活習慣方面，患者應保持規律作息，避免因睡眠不足而引起神經系統疲勞，進而增加抽動的頻率。此外，情緒波動是抽動的常見誘因，患者宜學會管理壓力的技巧，通過練習冥想、深呼吸或接受心理輔導等方式紓解壓力。家人、朋友和社會的接納和支持也十分重要。當社會對妥瑞症有更好的了解時，可以減少誤解和歧視。」潘醫生強調，在患者情緒較差時，家人、朋友和老師應給予關懷和體諒，與患者同行，這樣患者便能更容易渡過困境，逐步克服困難，建立美好的人生。



家長如有需要可帶孩童進行心理輔導，幫助釋放壓力。



妥瑞症患者不適宜攝入過量高糖食品。



家長和老師的關懷與包容十分重要。



遊走江湖的中醫

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



中醫學界，有一種現象，就是一些所謂「中醫大師」頭重腳輕，腹中空，學業不精，但善於打扮粉飾自己，善於交際到處遊走於各種學術會議，似成中醫界「高級人物」。他們遊走全國，甚至全世界的學術交流會，目的不是前往交流學習、提高自己的醫學水平，而是熱衷於拉關係、結識知名人士，合影留念，再貼滿自己的診所。他們外出「講學」，把它視作材料，宣傳、宣揚，表示自己與知名人士關係如何，以提升地位，這麼一遊走，似乎就成了世界名醫。

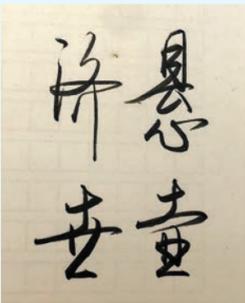
記得當年在香港大學中醫學院任教，一天，一位剛調來管理中醫學院的學部主任，突然請了一位據說是香港「著名中醫師」的人（我們在港全體教師都沒有聽說過，我甚至懷疑他是不是政府註冊中醫），要在業務會議上，給全體教師作「學術報告」，講的題目是「頸椎病的治療」。我當時是骨傷、推拿教研組主任，因此由我主要接待。講學開始前來了一大幫人，足有8至10人，手中不是相機就是攝錄機，一字排開，像在召開記者招待會。之後「著名中醫師」出現，西裝革履，派頭十足。開講時，他不是講解頸椎病的內容，而是在投影屏上放映他在某年於美國參加中醫會議，又於某年在德國、澳洲、法國等地出席中醫會議，大量播放與當地人士握手、合影的照片，還拿出知名人士對他讚揚的留言及簽名。

他之後又展示在內地與某中醫領導者及某局長的合影，說得眉飛色舞，洋洋得

意，足足講了近一個小時。後來我提醒他，今天來講座的題目是「頸椎病」，請言歸正傳。這時他才開始進入頸椎病議題，講法卻很奇怪，只講某國、某人頸椎病被他治好，某名人頸痛也是他治療好的。一口氣講了十多個「中外名人」都是被他治癒的，正是妙手回春譽滿世界。因我是主持，便向他提出，請他介紹這些被他治好的頸椎病，形成的病理是什麼？用什麼方法治療的？療效是如何去分析的？原本滔滔不絕的他頓時澀語、喉中梗塞，只簡單回答「風濕骨痛」、「不通則痛」等。我追他「頸椎病」是西醫骨科的一種病名，那頸椎由幾根骨組成、頸椎間孔與神經、血管的關係？椎動脈分幾段，是如何走向的？頸椎間盤變化常有哪些現象、與頸椎病關係如何？以上問題，這位「中醫大師」一概答不上來！最後連頸椎由多少椎體骨組成，都未能回答！全體聽講的老師只能無言，他也感到尷尬。

事後我回想到，這些披着「名中醫」外衣的所謂中醫，不潛心鑽研醫學業務，提高醫技能力，而熱衷於遊走各處學術活動，他們不是去學術交流，而是拉關係、交朋友，拉着「虎皮」來嚇人。這位「名中醫」能到香港大學對教師作「學術報告」，憑他所錄得的講授場面，估計可以再次對外宣揚，他在港大面對教師作學術報告，又撈到了一筆「遊走江湖」的資本。學術報告內容好不好，已經不重要，在他的「遊走江湖」中又多了一個里程碑。

最後，筆者想指出，當時這位學部主任，不懂中醫業務，又是新來的，為何用行政命令式去促成這次「講學」，是想促進中醫交流，還是另有目的？希望外行不要再「行政手段」去干預學術內容。



本欄作者的書法作品《壺壺濟世》。



作者簡介：李曉光，香港浸會大學中醫藥學院臨床部中醫臨床教授。從事中醫臨床40餘年。2006年至今在香港從事中醫婦科教學及臨床。曾主持參與多項科研，發表論文多篇。專業研究重點為婦女不孕症、更年期綜合症和婦科疑難雜症。兼任世界中醫藥學會聯合會生殖醫學專業委員會常務理事、世界中醫藥學會聯合會「優生優育」專業委員會常務理事等。



月經沒有來 與減肥有關嗎？

小文20歲，身高157厘米，原體重45公斤，一年前開始減肥，2個月節食減掉5公斤，之後月經延期，甚至7個月沒有月經。

女性的月經周期需要女性激素（荷爾蒙）調節。脂肪是生產加工女性激素（荷爾蒙）的原材料，原材料減少，加工產品亦減少，導致月經延後，甚至閉經。小文的情況與減肥有關。婦女已建立正常月經周期，沒有懷孕而月經超過半年不來者叫繼發性閉經；若年齡超過16歲但從未來過月經者，叫原發性閉經。小文屬於前者。

中醫多是從月經的表象出發，認為月經的主要成分血，由經血的產生障礙和經血的排洩受阻推斷閉經的原因，分虛實兩方面。虛者精血不足，血海空虛，無血可下，主要有先天的腎氣不足，後天的肝脾虛損，氣血虛弱及陰虛血燥，精血匱乏，沖任俱虛，血海空虧，經水無源可下；實者沖任胞脈受阻，經血不得下行，主要為氣滯血瘀、痰濕阻滯及寒凝血瘀，沖任、胞脈阻滯，經血閉止不行。小文本來體形偏瘦，減肥後更瘦，飲食減少，化生氣血少，血少無源可下，故月經延後，然後閉經，其屬於虛證閉經。

中藥與針灸治療方法

這一類型的閉經常有月經周期延遲，經血漸少、色淡質稀，漸致停閉，或伴肢倦神疲，面色

蒼白無華、頭暈目眩、心悸氣短、失眠健忘，或欲不振，毛髮不澤或易脫髮，肌膚不潤或乾燥等症。中醫用益氣養血調經的方法治療。方劑為人參養榮湯。中藥有人參、黃芪、白術、茯苓、陳皮、甘草、熟地黃、當歸、白芍、五味子、遠志等。常用成藥有人參歸脾丸。

針灸治療的基本處方為關元、腎俞、三陰交、合谷、歸來等穴。關元屬任脈，通於胞宮，與足三陰經交會，可調補沖任、行氣活血；三陰交為足三陰經的交會穴，能調理肝、脾、腎三臟；腎為先天之本，元氣之根，取腎俞，可補腎氣、益精血而調經；歸來位於下腹部，可活血通經，使月水歸來；合谷配三陰交能通經活血，促使經血來潮。氣血虧虛者加上脾俞、足三里、膈俞等穴，諸穴針用補法，加灸，以健脾養胃，化生氣血。每周1至2次。

閉經發生與諸多因素有關。雖然沒確切的方法可以預防，但注意調攝，還是可以降低發病率。日常保持精神樂觀，情緒穩定，避免暴怒，過度緊張和壓力過大。飲食宜少食辛辣、油炸、油膩之品，以保養脾胃，增強體質。經行之即避免冒雨澇水，忌食生冷。避免短期內過度減肥，適當參加體育鍛煉，但避免激烈運動。不宜長期服用避孕藥，減肥藥等。及時治療某些慢性病，可以防止閉經發生。

黃芪燉乳鴿

材料：黃芪30克、杞子10克、山植10克、鹿角膠10克、乳鴿一隻。
做法：黃芪用紗布包好與乳鴿、杞子、山植同放砂鍋加適量水燉至肉爛。去掉藥包，用湯燉化鹿角膠（滾熱的湯盛到碗裏加入鹿角膠攪拌），加鹽調味食肉飲湯，每周服2次。
功效：益氣健脾，疏通氣滯血瘀。



湯水推介