



中藥經用水煎煮後為煎劑，為中國傳統最常用的一種給藥法。煎煮方法是否合適與治療效果有密切關係。煎煮中藥應注意以下幾點：

- 1.煎藥器皿以砂鍋為最好，搪瓷及玻璃燒鍋或不鏽鋼鍋也可，切勿用鋁鍋、銅鍋、鐵鍋、銀鍋等以免金屬與藥物發生反應，影響療效或不良反應。
- 2.煎藥前先用冷水浸泡半小時，用水量以淹沒藥物或稍高為度。每劑藥一般煎一至二次，補藥也可煎三次，每次煎成藥汁一飯碗，大約250至300毫升。
- 3.煎藥前，切勿用水洗淨，因藥性可能降低，另一些粉狀及細粒或輕浮藥物易流失，降低藥性。
- 4.煎藥火候有武(大)火與文(小)火。表証藥或其他有氣味芳香的藥，宜用武火燒開後再用文火略煮片刻即可，以防揮發性有效成份喪失。
- 5.“先煎”即先煎沸10至20分鐘再加入其他藥物同煎，如礦物、貝殼類藥物。
- 6.“後下”有一些藥物因久煎後有效成份而喪失，如薄荷、藿香、砂仁等，即要其他藥物煎好時加入煎3至5分鐘即可。
- 7.“包煎”當一些細小、粉末體輕茸毛狀易浮於液面，或使藥液粘稠易起焦或飲入對咽喉有刺激類中藥用砂布包起再煎叫“包煎”。
- 8.“另炖”、“另煲”、“另煎”，指一些名貴藥物如人、鹿茸當充份利用，防止與其他藥物同煎降低或減少藥效時應單味放入容器內隔水炖或煲、煎後再與其他湯藥同飲。
- 9.“烱化”用於一些屬有膠質狀易與其他中藥粘附一起而減少藥效，將煎好的藥液裡攪拌使烱化後再飲。

老人痴呆症

駐院物理治療師 彭元暉

老人痴呆症是腦部功能不正常地衰退的一種病症，據統計，65歲或以上的人士中大約有5至10%的人患上各種類型的痴呆症，患者的智力，記憶力及認知能力(包括學習、理解、語言運用、方向感及判斷力等)會逐漸衰退，甚至會有行為及人格上的變化，對患者的日常生活造成很大的影響。

根據本地大學的研究，老人痴呆症最常見的病因是阿氏痴呆症(Alzheimer's Disease)，其次是血管性痴呆症(Vascular Dementia)。另外，情緒抑鬱、營養不足、甲狀腺分泌失調、缺乏維生素B12、腦外傷等亦會引致老人痴呆症。此外，痴呆症亦會是一些疾病例如帕金森和愛滋病等的併發症。

治療方面，藥物可以改善患者的記憶力和認知能力，也可以減慢患者腦部的退化速度及控制心理和精神的症狀，另一方面，一些特別的治療性活動，如懷緬和現實定向等治療，可以促進患者的表達能力和對環境的認知。

物理治療方面，最主要的目的是改善及維持患者的體能及活動能力，透過不同的運動去鍛鍊肌力，耐力及平衡力，以協助減慢身和心的退化從而提升患者的生活質素及自我照顧的能力。