



抽动障碍的治疗管理与中医食疗

作者：陈秀梅

你是否见过这样的孩子：他们总是忍不住快速地眨眼睛、耸鼻子、歪嘴巴，或者时不时地清嗓子、发出怪声？当你提醒他“别这样做”时，他反而更控制不住。很多家长会误以为这是孩子的“坏习惯”，甚至加以斥责。但事实上，这很可能是一种神经发育障碍——抽动障碍(Tic Disorders)。

抽动障碍起病于儿童或青少年时期，以不自主的、无目的、快速的、重复的、非节律性的运动抽动、发声抽动为主要表现的神经发育障碍。它不是孩子故意为之，也无法完全自控。大部分患者成年后症状可以缓解，但仍有一小部分患者症状会持续到成年期，影响学习、社交和生活质量。

抽动障碍的病因及诱因

确切病因：尚未完全明确，普遍认为是遗传因素、神经生物学因素和环境因素共同作用的结果。

心理社会压力：考试、家庭冲突、人际矛盾、过度兴奋等是最常见的诱发或加重因素，疲劳和睡眠不足。

感染：特别是链球菌感

染，或其他感染引起的免疫激活可能诱发或加重抽动。

兴奋性物质：咖啡、茶、可乐、某些能量饮料。

某些药物：如中枢兴奋剂（虽然用于治疗 ADHD，但可能加重个别患者的抽动需权衡利弊）。

环境刺激：强光、噪声、特

定视觉刺激，观看电子屏幕时间过长。

某些食物：虽然证据不足，但部分患者或家长报告特定食物（如含添加剂、人工色素、高糖食物、奶制品、麸质）可能影响症状（个体差异大）。

抽动障碍与多动障碍 (ADHD) 的区别

抽动障碍的诊断主要依靠详细的病史询问和临床观察。

抽动障碍是不自主的肌肉抽动障碍，包括运动和或

发声抽动。注意缺陷多动障碍以注意力不集中、多动、冲动任性为主要症状，不涉及肌肉群抽动。两者是两种不同的疾病，但它们

共存（共病率高达 50% 以上）。当两者同时存在时，症状会相互影响，治疗需要兼顾。

抽动障碍有什么表现？

（一）抽动障碍主要分为两大类

1. 运动性抽动：涉及身体肌肉的抽动。如眨眼、挤眼、翻白眼、缩鼻、咧嘴、张嘴、耸肩、甩头、扭头、点头、仰头等，手臂或腿突然抽动、踢腿、跺脚等，腹部抽动、挺胸、捶胸等。

2. 发声性抽动：涉及呼吸肌、咽喉肌、口腔肌、鼻肌。如清嗓子、咳嗽、吸鼻子、喷鼻声，发出哼哼声、犬吠声、鸟叫声、呼噜声、尖叫声等。

（二）临床表现特点

1. 波动性：抽动的频率、强度、类型和部位会时常变化，时好

时坏，像波浪一样。

2. 可暂时控制：孩子可能在短时间内集中注意力刻意忍住控制症状，但之后可能会“反弹”得更厉害。

3. 前兆症状：很多孩子在抽动发生前，会感觉到身体局部有一种不舒服的“预感”（如眼皮酸胀、喉咙痒、脖子痛），需要抽动一下来缓解这种不适感。

4. 共患病：容易共患注意力不集中、多动、冲动(ADHD)、强迫观念和行为、焦虑和抑郁情绪、学习困难、睡眠问题、情绪爆发、易怒、社交困难等。

抽动障碍的分型

根据抽动类型(运动性、发声性)和持续时间分为：短暂性抽动障碍、慢性抽动障碍、Tourette 综合征(抽动秽语综合征)等。

短暂性抽动障碍：症状持续时间不到1年，包括运动抽动或发声抽动。运动抽动和发声抽动可同时存在。

慢性运动性或发声性抽动障碍：抽动症状持续超过1年，只有

运动性抽动或只有发声性抽动，两者不会同时出现。即仅仅有运动抽动或仅仅有发声抽动。

Tourette 综合征(抽动秽语综合征)：抽动症状持续超过1年，表现为多种运动性抽动和至少一种发声性抽动。可能既有运动抽动又有发声抽动，但不一定同时出现。

如何治疗及管理？

（一）治疗目标是控制症状、改善功能、提高生活质量。治疗策略基于症状的严重程度、功能损害和共患病情况。轻度抽动障碍可不用西药治疗，患儿放松心情，家庭亲子关系亲密，加强行为引导及心理健康教育等，往往症状可自行消失。中重度抽动障碍则建议积极药物治疗。中医中药在该病中发挥了极大的作用，无论轻重，都可以用中医药方法进行治疗，可疏通经络，调和脏腑，补不足，祛有余，平衡人体机能，有效控制症状，增强体质，减少并发症及改善生活质量等。

（二）家长和社会的支持（至关重要）

1. 淡化与忽视：不要总是提醒、责备或强迫孩子控制抽动。这只会增加其心理压力，让抽动更严重。

2. 减压与放松：保证规律作息和充足睡眠，安排适当的体育锻炼和户外活动，帮助孩子放松心情。

3. 沟通与接纳：与学校老师积极沟通，让老师理解孩子的情况，避免在同学面前批评他，营造一个包容、友善的环境。

（三）饮食调节

1. 饮食清淡：避免辛辣、

油腻、煎炸、烧烤等助热生痰的食物。

营养均衡：保证蛋白质、维生素、矿物质摄入。

2. 避免兴奋刺激物：咖啡、浓茶、可乐、巧克力、功能饮料。

3. 避免可能诱发或加重的食物：部分患者对含添加剂、人工色素、防腐剂、高糖、高盐食物敏感，注意观察记录。也有报道部分患儿对奶制品、麸质、水杨酸含量高的食物（如番茄、橙子、葡萄）敏感（个体差异大，非绝对）。

4. 规律进食：避免过饥过饱。

（四）中医食疗（辅助调理）

食疗不能替代治疗，但可作为辅助手段，在中医理论指导下，根据体质和证型选择，有助于调理身体、减轻诱发因素。常用食疗方举例：

1. 百合莲子羹：百合、莲子（去芯）适量，煮烂加冰糖，具有养心安神的作用，对于情绪不稳、睡眠欠安、因情绪而症状波动明显者可用之。

2. 山药薏米粥：山药、薏米、粳米同煮，具有健脾祛湿的作用，适用于脾胃虚弱所致抽动。

3. 天麻鱼头汤：天麻片与鱼头同炖（适合肝风内动型），具有平肝熄风的作用，对于摇头、耸肩等上半身抽动明显者可尝试应用。

4. 菊花枸杞茶：菊花、枸杞泡水当茶喝，具有清肝明目的作用，可应用于肝经郁热、眼睛抽动感者。

5. 陈皮茯苓粥：陈皮、茯苓煎水取汁煮粥，具有健脾化痰的作用。

抽动障碍是一种复杂的神经发育障碍，表现多样，分型明确。其病因涉及遗传、神经生物学和环境因素的交互作用。诊断主要依靠临床评估及排除性诊断。治疗强调个体化、综合性，现代医学以心理教育和行为干预(CBIT)为首选，西药常用于中重度患者。中医药则从整体出发，辨证论治，调节脏腑功能，补不足祛有余，平衡阴阳以达到治病目的，对有抽动症状的患儿皆可积极应用。对于难治性抽动障碍必要时可考虑中西医结合方法。无论采取何种治疗，理解、接纳、支持患者，营造宽松的环境，减轻其心理压力至关重要。家长和老师的正确态度对孩子的康复影响巨大。