健康寶庫

◆衛生署長者健康服務

冬日護膚

皮膚是人體最外層的組織，保護身體免受外界刺激和病菌的侵害。由於油脂分泌隨著老化過程會逐漸減少，長者的皮膚一般都會較為乾燥，導致經常痕癢；若不正確處理，一味搔抓，或以熱水刺激來企圖止癢，會造成惡性循環，不能解決癢的問題。一旦皮膚抓破，更易造成細菌感染及發炎。患有慢性疾病的長者（例如糖尿病），皮膚感染甚至可以演變為組織壞死的嚴重後果。

皮膚護理要點

1. **衣服** —— 冬天天氣較乾燥，穿着毛絨衣物可能刺激皮膚，令乾燥的皮膚更癢。

2. **洗澡** —— 由於熱水會過度洗去皮膚表面的油脂，在乾燥的季節皮膚會更覺痕癢。因此在冬天長者宜只用暖水洗澡，同時要避免大力洗擦；可用溫和滋潤性高的肥皂或沐浴露，甚至只局部位置用肥皂，其他只用溫水沖洗。長者除非曾出汗，否則不必每天洗澡，可以隔天甚至隔兩天才洗澡。

3. **潤膚膏** —— 避免因皮膚乾燥而造成痕癢，可使用潤膚膏來保持皮膚滋潤，次數不限，尤其是在沐浴後皮膚仍然濕潤時，但要避免塗抹腳掌，提防滑倒。此外亦可考慮用浴油。

4. **戶內** —— 若是使用暖爐，使用暖管式暖爐比放射式暖爐，較能保持室內濕度。亦可擺放一杯水於室內，以防濕度過低。

5. **飲食** —— 多元化及均衡的飲食可提供豐富的維他命及抗氧化物質，對皮膚有很大的幫助。另外充足的水份亦非常重要，日常飲用足夠水份（即每日八杯或以上飲品），可避免皮膚因身體水份不足而乾燥。

6. **危險訊號** —— 倘若已採取上述措施，痕癢仍然持續，或皮膚表面有異常情形，都應請教醫生。例如痣突然產生變化、傷口經久不癒合、皮膚長出物體、嚴重痕癢及脫皮、劇痛等，都可能是嚴重疾病（如皮膚癌）的徵兆，不可忽視。

物理治療保安康

◆陳震賢

冬天運動要有法

冬天天氣寒冷，對長者十分困擾，冬天運動時，更要特別小心保暖防著涼。

長者由於血液循環系統比較弱，因此冬天時候四肢會特別感到寒冷，做運動前，必須要做足禦寒措施；但此並不代表要穿上厚厚的冬衣，勿以為越穿得多越保暖。長者的四肢關節多於冬天不十分靈活，若身體被厚厚的衣服層包裹着，會使身體活動更不靈活，亦會容易引來跌倒的意外。因此，長者要保暖身體，便要從內衣着手，選擇一些貼身的保暖內衣；因為內衣能把身體的暖空氣保存着。最外一層要找一些輕身及防風的物料例如羽絨或棉襖，便可。由於冬天的日夜溫度相差與轉變較大，所以長者出外晨運時，緊記帶備一些頸巾，手套及冷帽等以便「遇寒穿遇熱除」。

長者可考慮在運動前將腳先浸一浸暖水或用熱敷把身體溫度提升，再多做一些關節運動，如拉筋及踏健身單車運動，方可進行慣常的運動。運動時若身體發熱或冒汗時，緊記要把汗液抹乾以免吸入內衣後著涼，可帶備後備內衣更換。運動可活動四肢大小關節，增加血液循環，確保健康有益。在新的一年，謹祝長者身心暖意十足，健康快樂享晚年。

中醫辨証

◆朱國棟

前列腺肥大 忌飲濃茶

又到立冬節令，氣溫顯著清涼或具寒意，男士出現小便短少或夜尿問題相應增多，尤以患上前列腺肥大（增生）者為甚。

前列腺肥大為中老年男性的一種常見病，徵狀以尿頻、尿急和排尿困難為主，嚴重時可致急性尿瀦留。中醫學屬「癃閉」、「淋症」範圍。

成因認為與性激素平衡失調或膽固醇積聚有關，或受寒、勞累、過食辛辣刺激等，引起濕熱性致病原壅滯或瘀阻膀胱所致。

辨證分為膀胱濕熱、肝鬱氣滯、中氣不足、脾腎虛損四類證型。實證宜清利濕熱、活血化瘀；虛證補脾腎、助氣化。

保持充足睡眠、大小便通暢、定時排尿習慣。飲食宜清淡，多吃新鮮蔬果，忌進辛辣、濃茶和烈酒，外出時謹記加衣，以免受涼感冒。

下列兩款食療，可作參考。

耆杞茶

功效：健脾滋腎

材料：黃耆六分、杞子四分

製法：上品共做成細末，每次用熱開水沖泡飲用。

牡甘飲

功效：益陰散結

材料：牡蠣六分、生甘草四分

製法：上品共做成細末，每次用熱開水沖泡飲用。

醫生的話

◆謝悅漢

中風

根據香港政府統計數字，因腦血管病（中風）而死亡的人數，於二零零七年高達三千五百多人，於癌症、心臟病、肺炎之後，位列第四號殺手。

官塘聯合醫院心臟專科醫生王泰鴻表示，高齡人士屬於中風的高危一族，特別是年紀六十歲以上，而又患有糖尿病、高血壓、高膽固醇，而平時又有食煙、過量飲酒或身體肥胖，在飲食上又不注意的話，是比較容易中風。

他說，中風患者有百分之七十，是由於腦部血管阻塞，而百分之三十則是因腦血管爆裂所致。如果是腦血管爆裂，有三成半至五成機會於三十日內死亡，即使生存活下來，有一部份病人都半身不遂。

中風雖然是高齡人士的大敵，但如果平日注意身體情況，是有跡可尋。王醫生表示，如果該名長者突然覺得手腳無力，舉筷都有困難，半邊身有麻木感覺，或說話口齒不清。

又或面部肌肉不受控制，口角流口水，視覺突然有間歇性不清或有虛像，神智有些錯亂，家屬應立即警覺，將長者急送入醫院搶救。

他指出，中風患者如能及時搶救，如果是腦部因血管阻塞而中風者，康復機會高達七成。如果是腦部因爆血管而中風，則存活率及康復情況都會比前者較差。

另外，王醫生又說，中風患者由於突然由正常健康情況，變成行動不便的病人，有百分之三十至五十機會，患者會變得意志消沉，嚴重者會有抑鬱和自殺傾向，所以身邊的家人和好友，必須密切注意患者的心理狀態，盡量關懷、聆聽和鼓勵，是有助患者早日康復。

所謂預防勝於治療，雖然是老生常談，例如平日注意飲食，食物改為三低一高，即低脂、低糖、低鹽和高纖維，多少會有助減低中風機會。

而經常做運動，則更為重要。當然，長者不適宜做激烈或過量的運動。此外，每年例行身體檢查，會及早發現心臟和腦部情況，可以提早做預防工作，所謂防範於未然。

健康在您手

◆陳　日

為何有腎石？

嬰兒奶粉含三聚氰胺，導致罕見的幼嬰腎結石及一連串的併發症，令大眾市民關注，但其實腎結石在成年人並不算罕見。

腎臟是人體的排泄器官，但它的重要任務不是排水，而是排去各種身體不要的新陳代謝物和化學物質。水乃是溶液，身體亦會按需要盡量保留。因此如果長期飲水不足，令各種化學物無法順暢地隨尿液離開腎臟，就有可能結成腎石，有如皮膚表面的海水在蒸發掉之後遺下鹽粒晶體一樣。

從常見的腎石結構，可以推算甚麼食物能導致腎石。這包括草酸（例如菠菜、奇異果、草莓）和高嘌呤食物（如內臟、肉類）。事實上患痛風症的病人不僅會有「尿酸腎結石」，也可以有「關節尿酸結晶體」，令關節發炎及劇痛。此外，過量維他命C亦能造成腎結石。

從前治療腎結石只有做手術，後來發明體外超音波擊碎結石法，但對於較巨型有如鹿角的巨型結石，則未必能奏效。

因此，宜避免腎臟結石。最重要是多喝水，道理有如洗衣服。加了洗衣粉就要有足夠的水將洗衣粉溶解，待衣服上的污垢與洗衣粉產生化學作用後，仍要有足夠的水將沉澱物移走，否則衣服不能徹底清潔，這是十分顯淺的道理。

另外，飲食要注意均衡及多樣化，每天宜進食含檸檬酸的水果（例如橙、柑、檸檬），肉類不宜太多，亦不宜胡亂進食維他命C，或其他營養補充品。

要知道自己飲水是否足夠，除了遵守「每天八杯」的指引外，在炎熱潮濕導致多汗的季節，或劇烈運動後，可留意自己的小便量，和小便顏色。小便太疏、顏色太深，都是提醒你要補充水份的訊號，切勿忽略。

「病患者藥療輔導服務」計劃 由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排於星期六下午與藥劑師會面。電話：2831-3215。