



健康在您手

◆陳日

中國人最講究食，對於食物有許多分類法，除了按性質分肉類、蔬菜類之外，會另外分析甚麼是寒、甚麼是燥、甚麼是毒。一般主婦都認定西洋菜涼，但配搭豬肺煮湯就最宜乾燥的天氣和咳嗽的煙民。而鵝肉毒。所以不宜多吃。至於冰凍汽水，當然是生冷，而煎炸食物則熱氣，亦對脾胃無益。

西方醫學沒有中醫這種理論，

健康飲食跟傳統？

但按照現時通行的「健康飲食金字塔」的指引，不少看法其實不謀而合。

例如煎炸烹調法，從西醫角度來說，屬於高脂肪，違背了「少油少糖少鹽」的「三少」原則。另一方面，高溫煮食肉類，會產生致癌物質，對身體無益。至於近代雪櫃通行，未經完全解凍的食物以煎炸方法烹調，更有「表熱心生」的風險；未煮熟的部份不僅難吃，往往還含大

量細菌，容易造成食物中毒。

事實上，傳統的中國飲食習慣，大致而言，頗符合健康飲食的原則。首先，必定是多吃飯，少吃餸菜，正正是金字塔底的五穀類應吃最多。而一般餸菜常是以菜搭肉一起煮，例如西芹牛肉、苦瓜炆排骨，綠葉蔬菜尤其吃得多，只有大時大節才會割雞殺鴨、大魚大肉，平時更多吃的是含豐富鈣質和蛋白質的豆類製品如豆腐、豆干等。同

時又懂得用各種菇類、雲耳、金針等高纖維的食物來增添素食的種類。所以聰明的中國飲食方式，早就達致每天三份蔬菜的目標。

當然，中國人的飲食習慣是大家一起夾菜，既能增加進食不同食物的機會，更添飲食氣氛，絕對能增進食慾。

惟一較差的傳統飲食，是各種醃製食物，如咸菜、腐乳、梅菜等。這些源自未有雪櫃和資源較缺乏的年代，全世界都有同樣經歷。在今天的富裕社會環境下，高鹽份食物不應吃太多，這些傳統食品大可淺嚐即止。



◆陳震賢

中國人多是吃長年累月，吃若

吃多了，可能會吃出禍來，而導致痛風發作。

痛風其實是現代都市人的富貴病，因為身體攝取過量的蛋白質或「嘌呤」(Purine)的食物而無法完全分解吸收，致大量尿酸積聚在體內關節，形成結晶體導致發炎及疼痛。

痛風發病的位置大部份在身體的小關節，尤其是下肢的腳趾關節。

物理治療保安康

根據我的臨床經驗，部分患有膝關節炎的長者，傾向會在寒冷天時發作。對於這種現象，我有以

下建議，效果相當不錯。天氣愈冷，膝部越要保暖。方法可以是多穿一條長身內褲，甚至在膝部再加一條管襪。這種保暖方法在睡覺時更為重要，因為它還可減低長者半夜時，小腿和腳趾抽筋的現象。此外，如果膝部有腫痛，但並沒有發熱的話，大家不妨試試熱療。

坊間有不少熱療用品，例如熱敷墊。建議大家使用軟身的熱敷墊，因為它可以包裹著膝部，緊貼皮膚，使熱力平均滲透膝關節各面，這比使用傳統脹脹的暖水袋為佳。很多市面上的熱敷墊用法簡單，有用溫水浸加熱的、有用微波爐加熱的、亦有利用電的；還有一種利用紅外線照射的發熱燈，其效果亦不錯。但無論你選用哪一種辦法，記緊盡量保持膝部乾爽，濕氣要盡快抹乾，這點十分重要。我們稱這種方式為「乾熱療」。



◆陳啟泰

於此新歲期間，天氣仍

然寒冷，我有幾位長者，不約而同投訴膝頭痛又再發作：「真的像天文台般準，北風一起，膝痛就來。」

中國人時常說的風濕關節痛，似乎總愛在天氣轉變的日子侵襲我們。每年七、八月的兩季，以及現在天氣驟冷的季節，看來像是發作高峰期。其實所謂的風濕痛，在西醫的字典裡，就等同關節退化所造成的關節炎。例如膝部，由於天天走路，它已歷數十年的壓力和損耗，到今天逐漸出現退化，便會變得較僵硬，尤其在早上起床或久坐後站起來時，它會感到不甚靈活，甚至有痛，需要站立一會兒後才能開始步行，但走起路來總覺得膝蓋乏力。

有膝關節炎的長者，傾向會在寒冷天時發作。對於這種現象，我有以

下建議，效果相當不錯。天氣愈冷，膝部越要保暖。方法可以是多穿一條長身內褲，甚至在膝部再加一條管襪。這種保暖方法在睡覺時更為重要，因為它還可減低長者半夜時，小腿和腳趾抽筋的現象。此外，如果膝部有腫痛，但並沒有發熱的話，大家不妨試試熱療。

坊間有不少熱療用品，例如熱敷墊。建議大家使用軟身的熱敷墊，因為它可以包裹著膝部，緊貼皮膚，使熱力平均滲透膝關節各面，這比使用傳統脹脹的暖水袋為佳。很多市面上的熱敷墊用法簡單，有用溫水浸加熱的、有用微波爐加熱的、亦有利用電的；還有一種利用紅外線照射的發熱燈，其效果亦不錯。但無論你選用哪一種辦法，記緊盡量保持膝部乾爽，濕氣要盡快抹乾，這點十分重要。我們稱這種方式為「乾熱療」。

瀉、脫髮或肌肉疼痛等併發症：此不但帶來患者不適，如影響到日常生活自理能力、飲食及健康，令病者感到前路灰暗，失去抗病的鬥志及求生動力，因而加重病情的惡化。

為了令更多病患者及其家人認識及妥善處理化療的副作用，本刊特主辦，美國默沙東藥廠有限公司贊助的《妥善預防化療的副作用》健康講座。此講座將於三月二十一日（星期六），下午二時三十分至四時正，在香港九龍尖沙咀梳士巴利道十號香港文化中心行政大樓四樓會議室（AC2）舉行，由專科醫生主講；內容除講解癌症化療誘發嘔吐之成因、所誘發之副作用及併發症如何影響患者之身體狀況，更會教導患者如何妥善預防及處理其副作用所帶來的不適，最新預防嘔吐藥物、生活作息及食物營養之介紹，從而助人輕鬆渡過，全心積極治療病魔。

免費入場券備索

有興趣以上講座者，速親臨或擲函本刊索取免費入場券。函索者請附回郵信封及註明講題，逕寄本刊：香港灣仔石水渠街85號105室，或進入www.thevoice.org.hk登記。查詢：2831 3215。

胃酸反流尿失禁惹煩惱 癌症化療不適可作預防



◆宜德

如你長期吸煙、飲酒、進食高脂及辛辣食物，且有體重超重等情況出現，那麼，你患上胃酸倒流的機會比一般人高，而患者近年更有年輕化之趨勢。

胃酸反流及胃癌的最新療法

由於食道沒有黏膜保護，當胃酸過多會有倒流入食道之機會，此不但會引起患者胸口灼痛、吞嚥困難等徵狀；患者多數會於飯後感到不適，也會感到胃脹氣、有反胃感覺、甚至有胸痛等問題。但患者往往覺得此乃是普通感冒等小事，因而不治，致令病情不斷加深及惡化。長遠而言，胃酸反流會直接令食道受損，導致食道炎、胃潰瘍，甚至引致巴洛氏食道癌的癌前病變，增加患癌的機會，情況實在不容忽視。

有見及此，本刊特主辦《胃酸反流及胃癌的最新療法》健康講座，由台灣武田藥品工業股份有限公司/香港分公司贊助，李大任醫生（浸會醫院上消化道外科中心主

任）主講。講座除以圖文講解胃酸反流及胃癌的成因、病徵、與心臟不適及消化系統的有關問題外，更講述兩種疾病所帶來的影響及併發症，從而提高患者的警覺；同時講解最新的藥物、手術治療等根治方法。此講座將於三月十七日（星期二），晚上七時三十分至九時正，於灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大樓1樓禮堂舉行。

尿失禁的根治及護理

香港愈來愈多人患有尿失禁，患者初期會有小量尿液滲出，可能需要換內褲、使用護墊或衛生巾。但若因尷尬而置之不理，情況會演變成大量失禁，弄濕褲子及引來異味，令人尷尬及害怕社交活動，以及引來皮膚毛病，令人情緒低落，嚴重影響個人生活質素，更有不少患者因為害怕性交時遺尿，而逃避性行為，因而嚴重影響夫婦關係。

事實上，尿失禁是泌尿系統發生毛病的表徵，其不單是源於膀胱、尿道及腎臟的毛病，可能是患

者患有諸如糖尿、腰椎疾病、慢性肺病、大便秘、認知障礙，或婦女之婦產科病，包括孕次及產次，以及婦女腫瘤病等。患者亦可能服用非類固醇消炎藥所引來的副作用，因而影響腎臟排尿的功能。

為了消除尿失禁所帶來的困擾及作出根治，本刊特舉辦《尿失禁的根治及護理》健康講座，由保赫曼亞洲太平洋有限公司贊助，黃偉生醫生（泌尿科專科醫生）及周錦珍女士（註冊護士）主講，將於本年三月二十日（星期五），下午二時三十分至四時正，於香港石水渠街85號聖雅各福群會806室舉行。

妥善預防化療的副作用

癌症是香港主要殺手疾病之一，隨著醫療不斷改善及進步，病人的痊癒機會大大提高，治療期間之副作用及隨後之後遺症也會不斷減少。

化療是現時治療癌症的其中一個方法，但會導致副作用，如噁心、嘔吐、口腔潰爛、便秘、腹