戒錯口

健康在您手

◆陳 曰

中國人十分注重飲食配合治療，醫生最常聽到的一個問題是：「要不要戒口?」有時醫生說了不用戒，病人仍是不放心，回家自行戒。例如：咳嗽就不敢吃菜吃橙，有傷口就不敢吃豉油等。

坊間許多禁忌，其實並無科學根據。吃了豉油會令傷口癒合時疤痕變得深色的傳說就十分可笑，完全是因為豉油顏色令人有聯想。不過皮膚傷口一般在一週會癒合，少吃高鹽份的豉油對身體有益無害；傷風咳嗽為期不長，暫停吃橙也不會有大礙。但患有長期病的人士，誤信某些戒口規條，弄至飲食不平衡，不但局限了飲食之樂趣，也會導致營養不良的危險。

痛風是中年以後常見的疾病。患者不能有效處理含大量「普林」（亦譯作嘌呤）的食物，令體內尿酸積聚於關節，導致發炎、腫瘤。因此患者除了服藥之外，亦要避免高普林的食物，以減少痛風症發作。

高普林的食物包括內臟，如肝、腸、腎。患者應完全戒掉，另外，沙甸魚、鰻魚、小魚乾、乾貝等，也是可免則免。

一般肉類海產，如豬肉、雞肉、魚、蝦、蟹等，均含著林，因此不宜多吃，按健康飲食金字塔的指引，每天共吃數兩便可。由於豆類及豆類製品如紅豆、綠豆、黑豆、豆腐、豆乾、及部份蔬菜如菠菜、露筍、椒菜花亦含普林，故此亦是不宜多吃；至於其他蔬菜瓜果如白菜、莧菜、冬瓜、青瓜、蕃茄等則可隨意進食。

不少長者以為有痛風症就完全不能吃豆和豆腐。其實豆腐含鈣質及蛋白質，十分適合長者，尤其是牙齒不佳者。誤以為豆類等同內臟要完全戒掉，便令長者大大損失。事實上比起同樣是不宜多吃的肉類，豆腐更有益，更不應該避，每天絕對可以吃數兩。因為它起碼沒有膽固醇！

說到戒口，真正不應沾唇的其實是酒：所有痛風病人都知道，喝酒之後痛風會馬上發作。

面色灰暗怎麼辦？

中醫辨証

◆朱國棟

愛美是人的天性，老友記你認為對嗎？面部容顏能表現人的活力、精神狀態和自信心，若面泛灰黑真是大打折扣了。

面色灰暗可視為一種色素異常性的一種皮膚病，分為「黃褐斑」、「黧黑斑」兩類。中醫古稱「面塵」。

黃褐斑分布在面頰兩側為其特點；黧黑斑皮色漸由黃褐到淡黑色，其成因多由脾腎營養及功能失調，加上憂思抑鬱，火燥結滯而伴發於面上。

平日應避免熾熱陽光照射，飲食宜清淡，多飲暖開水及做適體運動。忌辛辣煎炸食物，保持充足睡眠及開懷情志，另選用白茯苓研末，涂擦患部，每天兩次。

以下介紹的食療可作參考：

燕蘋飲

功效：滋養肺腎

材料：紅蘋果一個（去皮芯）、燕窩一錢半、冰糖小量

製法：將上品共置燉盅，加水二飯碗，隔水燉一個半小時可飲用。

通絡湯

功效：調暢氣血

材料：桑寄生八錢、竹茹一錢半、紅棗六枚（去核）、雞蛋一隻（預先煲熟去殼）

製法：以六飯碗清水煮沸後，文火煲約一小時，後加入小量冰糖溶化食用。

心肌梗塞

醫生的話

◆謝悅漢

心臟病中，心肌梗塞是長者其中常見的一種病症，雖然它並非致命，但如果不及時處理，或耽誤治療，有可能會導致成為「心室顫動」，或「室性心跳過快」，都會有生命的危險。

據官塘聯合醫院心臟科醫生王泰鴻指出，因為患有心肌梗塞的病人，會有三成患者是毫無痛楚。而一些年紀大，或糖尿病患者，當有心肌梗塞時，初期亦毫無病症，最多只有氣促感覺。

心肌梗塞是指冠狀動脈突然出現血栓阻塞血管，令血液無法正常通過血管供應心臟肌肉，使心臟肌肉缺乏血液供應便會死亡，而演變成為「心肌梗塞」。

當心肌硬塞的患者病情嚴重時，會有胸痛、氣喘、作嘔、冒冷汗、頭暈心跳及面色蒼白。特別是當患者有突發性胸口絞痛，持續數小時至一天時，則必須入院留醫，吸氧和臥床休息。

心肌梗塞患者甚至在嚴重情況時，要入住深切治療部，由醫護人士密切觀察病人心律不正常，並可能將用正流電電复律糾正心律。

心肌梗塞的病徵與絞痛類似，通常患者會有嚴重的胸口壓力和燃燒的感覺，痛楚通常會在胸骨後面，亦會延伸或反射到頸部、下巴、肩膊或手部。此外病人亦可能會有暈眩、冒汗或氣促。如果患者未能及時獲送往醫院急救，便會有生命的危險。

大多數心肌梗塞的病人，都有冠狀動脈性心臟病，心肌梗塞會引起嚴重的心律不正，亦會引致心臟停頓。故此，如果長者有以上一些徵狀出現，必須要有詳盡心臟檢查，方能確保知道自己的身體健康情況，以便及早發覺和治理。

健身單車的威力

物理治療保安康

◆陳震賢

常常聽見長者有膝痛，他們各自談論很多保健養生護膝的方法，吃甚麼補品，少走樓梯，少作負重運動等等。其實各式各樣的方法也可能有其效能，但莫過於一些簡單的小方法。

長者善用熱敷以加速膝患處的血液循環，達到舒緩病楚是一個方法。對於有長期膝痛的人士來說，緊記以下法門，按着做，必對問題有所改善。首先了解膝部是否發炎（包括紅、腫、痛、熱的表徵），如果有，便要用冷敷；若果沒有發炎徵狀，便要每天敷三次熱敷，每次十分鐘。第二找出痛處輕柔按鬆（筆者以往有教導過如何適當按鬆患處），最後便是找一部健身單車，把阻力完全扭鬆，然後每天踏最少十五分鐘，如最初未能達標，便要量力而為，慢慢把時間增加，順帶一提要注意上落單車時候的安全。

其實踏無阻力單車的好處在於把關節內在的血液循環增加，繼而提升關節液的製造，使關節更順暢，減少磨擦機會。要知道運動需持之而恒，請各位長者慢慢鍛鍊，必定練出一對好膝蓋。當然如情況嚴重便不可輕易自行處理，立刻找醫生或物理治療師檢查一下吧！

糖尿病殘害患者身體 早治理可保優質生活

健康社區齊共創

◆宜 德

假若你是人到中年、肥胖人士、長期缺乏運動、家族有患糖尿的遺傳，往往患上糖尿病的機會比一般人高，這便應提高警覺了，因為糖尿病會隨你年齡的增加，而殘害你的身體，破壞你寶貴的健康。

擊糖尿 得健康

其實每個人的身體內皆有胰島素，胰島素是由胰臟分泌出來的荷爾蒙，作用是控制身體的血糖值，當胰臟的胰島素分泌不足或胰島素不能發揮功能時，血液內的葡萄糖分便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增加，過多的糖分便會經尿液排出體外，出現糖尿。

糖尿病並不是傷風感冒等小事，患者會感到劇渴、體重減輕、小便頻密、容易疲倦、視力模糊、傷口容易發炎，不易癒合。若長期不加理會，糖尿病會引發很多副作用，血糖過高會嚴重損壞血管和神經系統，令體內器官壞死、甚至導致中風、心臟病、腎衰竭、糖尿上眼、糖尿腳等併發症；患者的下肢更會血管栓塞，嚴重者更需要接受截肢手術，長期需要家人的照顧。但港人往往忽略其嚴重性，至病情惡化時便後悔難返。

有見及此，本刊特主辦《擊糖尿 得健康》的健康講座，由台灣武田藥品工業股份有限公司/香港分公司贊助。內容除講解糖尿病的先天性與後天性的成因、鮮為人知的病徵、最新的科學驗證藥物治療、併發症的治療法，以及介紹有關飲食調節及作息運動要點及方法，以能助患者有效地控制病情，往後有著優質的生活。此講將於四月二十一日（星期二），晚上七時三十分至九時正，於九龍尖沙咀東部科學館道二號香港科學館一樓演講廳舉行，由專科醫生主講。

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。

「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。