健康寶庫

上茶樓健康飲食法

◆衛生署長者健康服務

長者單獨外出飲食時，因受食物份量所限，既不想浪費又要同時兼顧「均衡飲食」和「多元化選擇」各方面需要，實不容易；例如上茶樓時，便要花點心思於食物選擇上，來達致兩者平衡。

一人份量不宜多

茶樓的點心其實十分符合淺嘗的原則。若以一人的份量而言，可點選一至兩款點心，又或可點選一款含瘦肉的粥品或湯粉麵加一碟灼菜。

食物成份要留神

食物的選擇應以五穀類為主，當中再配以蔬菜及少量瘦肉類，以達致均衡飲食。應選擇脂肪含量較低的食物，如菜肉包、蒸腸粉、蒸蘿蔔糕、蒸餃、瘦肉粥或湯粉麵等。不過，煎炸的點心，如煎腸粉、芋角和炸春卷等，則應盡量避免。其實，受不少長者歡迎的盅頭飯亦非健康之選，因為飯面材料的脂肪會在蒸煮的過程中滲入飯內，即使進食時去除了較肥的部份，白飯內亦已含有不少的脂肪。

另一方面，攝取過量鹽份或會影響血壓水平，而茶樓點心的鹽份含量一般較高，故不應再加入調味料如豉油、蠔油等。若長者過胖或患有糖尿病，應避免選擇含較高糖份的點心，如馬拉糕、奶黃包和蛋黃蓮蓉包等。以蛋黃蓮蓉包為例，每個包的糖份約等如三茶匙砂糖；因此，此類點心只宜淺嘗。

由於纖維素有助維持腸道和心臟健康，應多爭取機會進食，可點選灼菜或一些纖維素含量較高的點心，如菠菜餃、羅漢齋腸粉、上素蒸粉果等。糖尿病患者應留意醣質的攝取量，以免影響病情。

建議獨個兒外出上茶樓飲食時，點選「健康之選」為主：

健康之選	可免則免
魚片粥	鳳爪排骨飯
瘦肉粥	糯米雞
時菜肉絲湯米	鹹肉棕
菠菜餃	豉汁鳳爪
上素蒸粉果	山竹牛肉
鯪魚球	豉汁蒸魚雲
蒸腸粉	煎腸粉
蒸蘿蔔糕	煎蘿蔔糕
菜肉包	奶黃包
雞包仔	蛋黃蓮蓉包

物理治療保安康

◆陳震賢

骨刺恐怖嗎？

大部份長者對骨刺都會感到聞風喪膽，面色大變，若被確定有骨刺會有被視為「死症」，無得醫；他們會用盡各種方法治理，如用止痛貼、藥油、藥膏、口服骨刺藥，還有數之不盡的坊間藥物，但屢試不爽；其實骨刺真的是這樣恐怖嗎？真的是無藥可救嗎？

不論年齡，我們只要超過發育年齡，就會生長骨刺；查骨刺是骨質增生，是由於關節與關節間的骨骼有不尋常的壓力及磨擦，而令骨質在每年一毫米增多的速度形成。至少有六至七成的患者是由於軟組織勞損（肌肉、筋腱及韌帶）所引起，有部份病人經過治療後，痛楚是會減少或消失的；唯再照X光時，仍然發現骨刺存在，「絲毫無損」地原原本本在骨關節中。

為何會這樣呢？原因就是大部份的痛楚是軟組織勞損所致，只要物理治療師為大家處理好勞損問題後，再配合適當運動便可以把問題解決。其實骨刺一直都被坊間誤解，約有六成以上患者的骨刺是靜態的，增生的部份可能是協助關節結構的穩定性，而非直接壓向神經系統，所以不會直接導致痛楚或其他不適的問題。

因此長者在被診斷為有骨刺時，切記先要了解問題是否由骨刺引起，軟組織是否已接受適當的物理治療，否則會把問題擔誤，令病情變得複雜，治療的成效就更成疑問了。長者切勿把痛症問題視之為老人專利，無藥可救，應立刻向物理治療師或家庭醫生求教。

健康在您手

◆陳　曰

全民抗疫

從五月一號宣布第一宗人類豬流感個案開始，政府的抗疫行動不絕：港口控制、隔離營、學校停課、指定流感診所……還有每天出現的新聞發佈，背景必然是「全民抗疫」。

抗疫的確依賴全民的努力。新病毒進入一個社區，全賴人與人的親密接觸才可以把它傳出去，根據算術的推算，即使是一人可傳給另一人，仍然可以從一到二，從二到四、從四到十六、從十六到二百五十六……只要通行無阻，病毒可以很快從十位到百位到千位到萬位，蔓延到整個人口。

當然，在現實生活中，一個人可以不只傳播給一個而是十個人或更多，例如同班同學。從聖保祿中學的個案可以分析出該校爆發的經過。根據衞生署發表的資料，最早是中四有個案，然後通過一對姊妹傳到中一，後來另一位家長亦染上。但另一方面，第一宗進入香港的墨西哥病人逗留在香港的幾天內，完全沒有感染另一人。兩種情況不同的原因，當然與防感染之努力有關。

人類不免都有惰性，即使是如廁後洗手這麼簡單的步驟，在立法會設備這麼好的環境中，也有議員被人目擊沒有做，試想有崇高責任之市民代表也不注重衞生，又怎能怪十來歲的中學生群體中連連有流感爆發呢？

就疫情顯示，大部分染病的人士都比較年輕，外國研究相信，人類豬流感H1N1與過往曾做成流感大流行的H1N1或有相似之處，故此上年紀的人可能有部份免疫。換個話說，他們在接觸病毒後或完全不發病。

不過，世界衞生組織的統計資料亦顯示，患上新型豬流感的病人中，若是有慢性病，如慢性阻塞性肺病、心臟衰竭等，較大機會有併發症。因此，如果自己屬於這些高口危人士，就應特別小心，注意衞生，多洗手。更聰明的做法，是戒烟，因為科學證據顯示吸烟者更高機會染上流行性感冒。

健康社區齊共創

◆宜　德

將抑鬱症踢走 重建人生大道

如果你經常感到心慌、心翳或頭脹，或有心緒不寧的問題，有否會懷疑身體出現了毛病？此身體現象可能會是抑鬱症的徵狀。

將抑鬱症踢走

根據調查顯示，全球4-10%的人隨時會受到抑鬱症的影響，約15%的嚴重抑鬱症患者會自殺身亡。預計此病在未來15年，會繼心臟病後，成為另一種對社會帶來重大經濟和人命損失的疾病。

雖然每個人都有情緒低落、遇到不開心或不如意的時候，低落的情緒會變得鬱鬱寡歡，但這些感覺一般不會持續一、兩星期，也不會過度影響我們的日常生活。抑鬱症與一般情緒低落不同，抑鬱症的低落情緒嚴重程度較高而且會持續較久，更不能單靠意志控制。患者的身體、情緒或思想，或甚至行為，均會受到嚴重影響。可惜，此往往被患者忽略或拒絕承認。

醫生強調，患上抑鬱症不是因為當事人軟弱或受不起打擊，而是一些腦部分泌失調而引致的精緒障礙，繼而影響生理及心理的狀況。若沒有適當的治療，單靠「自拔」是不足以驅走抑鬱，而這些情緒更會隨着時間的過去而加深影響當事人，此不單會影響患者，更會破壞與家人和朋友的關係、社交生活、工作等，更會令患者產生自殺的傾向。因此，必須尋求適當的治療，以免悲劇發生。

《將抑鬱症踢走》健康講座由本刊主辦，精神科專科醫生李永堅主講，將於本年八月八日（星期六），下午二時三十分至四時正，於旺角社區會堂舉行。講者除了會講解抑鬱症成因、鮮為病者識別的病徵，還會講解抑鬱症對患者身心及社交的影響、相關的最新藥物及生活治療，介紹社區康復設施等，以令患者踢走「心中鬱結」，免走上人生不歸路。

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：28313215。

治療與自療

◆陳啟泰

尿酸的腳痛

各位長者有沒有試過下肢關節無緣無故地腫痛，又紅又熱？這除了可以是因為風濕發作、關節炎、扭傷和拉傷之外，還有一個可能性，這就是「尿酸偏高」。

很多長者都知道，假如血液的尿酸指數長期過高，便會引致痛風症，使下肢關節如膝頭、足踝和腳趾公不時發炎腫脹。這些患者便需要長期服用痛風藥以控制病情。然而有一些長者，他們的尿酸指數並非長期處於超標水平，因此從來也沒有將發炎腫脹現象視為痛風，但他們的尿酸卻隨著飲食和運動量而變化，時高時低，這樣偶然也會造成類似的關節毛痛。

偶然的尿酸偏高所引發的關節腫痛，同樣主要集中於膝、踝和腳趾公。當運動量稍多時，便會出現關節腫痛的問題，如行山和跑步後；腫痛部位多沒有明顯的受傷，而且多伴隨有紅和熱的徵狀，有時更會令長者痛得寸步難行。

要治療和預防尿酸偏高所引起的關節發炎，長遠之計是調控飲食習慣。尿酸過度積累，可能是由於進食「普林」含量過高的食物，因為「普林」被人體分解後，便會變成尿酸；如果腎臟未能有效地排放這些尿酸的話，它們便會結成尿酸鹽，並沉積在下肢關節中，激起炎症。故長者應少吃黃豆類製品、啤酒、紅肉和內臟等含「普林」較高的食物為妙！

「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。