# 從驗毒 到驗身

◆陳 曰

中學生公然在公眾場所吸毒的事件接二連三出現，一間專為曾吸毒之少年人辦的學校要遷入梅窩遭反對，一時全港市民忽然發現原來十來歲之大孩子有這麼多人遭毒品所害，於是政府喊出全民抗毒的口號。

喊口號很容易，每天在大眾傳媒呼籲切勿吸毒也很容易，但實際上有沒有效呢？大家都有疑問。為了加強行動，又推出了驗毒的新猷。

所謂驗毒，就是每個學生不分青紅皂白都去驗，以便及早找出已吸毒的青少年。這個計劃看似很好，但又會有什麼效用呢？

有識之士擔心，驗毒此舉，只表示對學生不信任，造成反感。另一方面，光驗沒有意思，更重要是有甚麼可跟進；還有，為甚麼不從青少年為何吸毒著手？為何不多研究如何杜絕毒品，而是要刻意找出誰有誰沒有吸毒，在學校 把學生標籤成「好」、「壞」呢？

從驗毒，可以引申至近年十分流行的驗身計劃。不少化驗室久不久就郵寄宣傳單張，以種種套餐來吸引市民抽血驗這驗那。

大部份長者對各種化驗其實不甚了了，或以為可以甚麼病都全驗出，一旦化驗結果顯示有點不正常，馬上認定自己有病；若結果正常，則歡天喜地，以為自己很健康；其實真相是否如此？

事實上有些病是沒法靠驗血得知的，例如抑鬱症、痴肥、血壓高，不少化驗會有「假陽性」，令人飽受虛驚，亦有些化驗無法驗出早期疾病，例如早期腎衰竭往往腎功能仍然正常。當然，不可忽略的是，所驗的究竟符合自己的需要嗎？雖然看看自己有否糖尿，膽固醇有沒有高，大概中年以後都適合，但如果自己有些不太明顯的甲狀腺病徵卻不知道要驗（因為沒有經醫生先問病歷及評估，單靠自己去選或選了「套餐」）是否很吃虧？

聰明的你，追求健康，就應由生活方式開始：不吸煙、多運動、注意飲食。與其胡亂驗血，不如請醫生為自己作評估。還有，多留意身體訊號，懷疑異常馬上求診。就如青少年一樣，多溝通，多關懷，及注意有否行為情緒異常，才是防毒之道，而並不是靠驗。

# 保健產品是否安全？

◆羅藥師

近年，服用含西洋草藥成份的保健食品愈來愈普遍。除了現成配方，很多長者也會自行煎煮中藥。

其實，對於正在服用長期藥物的長者而言，服用這些產品或中藥未必百分百安全，因為有部份成份會和西藥有相沖作用，產生不良後果。以下是一些例子：

## 丹參及當歸

丹參和當歸都是常用的中藥，但原來研究顯示若它們與薄血丸同時服用，會增加出血的危險。

將要動手術的長者也需要注意，有些中藥可能會與手術前的麻醉藥相沖，引起嚴重後果。其中白背毛木耳、川楝子、益母草及丹參等，服用過量會引致細胞中毒、出血、肝中毒及抗凝血等副作用，有些更會延長麻醉效用，例如人參。

## 貫葉連翹

貫葉連翹是一種具紓緩抑鬱情緒的作用的西洋草藥。其實和多種西藥都有相沖作用，如一些精神科藥物，癲癇症藥物和抗真菌藥等。

## 銀杏

銀杏可幫助改善記憶，舒緩頭痛等，很多長者都喜歡服用；但是，它會與薄血丸相沖，增加出血危機。

## 安全用藥貼士

很多長者誤以為只要把中藥或其他健康食品和西藥的服用時間相隔至少兩小時，就可避免它們的相沖作用。沒錯，對某些西藥而言，這個說法可能是正確的。

不過，不是所有藥物都一樣。尤其是很多長者服用的降血壓藥、糖尿藥等；部份會在身體中停留了一段頗長的時間，即使過兩小時甚至是更長的時間，身體中依然會有一定濃度的藥物殘留；若然在此期間服用其他中藥或草本藥物，便有機會和西藥產生相沖作用，產生不良後果。所以，建議長者在服用西藥的期間，如長者希望同時服用中藥或其他健康食品，先找醫生或藥劑師商量。

# 腳痛的原因

◆陳震賢

人體腳部有兩個腳橋，即腳弓位，一個縱、一個橫，分別在腳底的內側及前腳掌位置，以幫助我們平衡及平均分配人體重量及壓力。

有研究數據指示，約有七成五的人有腳患，而當中超過六成的是扁平足，餘下的便是高弓足及其他腳患問題。因此很多長者以為肉眼看見有腳弓，便沒有腳患問題及扁平足；其實市面上有很多量度足部方法都以偏蓋全，往往未能真實地反映足部問題，以致腳患日趨嚴重，比方說腳橋位下塌，可能是前腳掌內旋引致，而導致有看見腳橋，但是比正常高。因此腳部的壓力會轉向外側，有機會導致「腳眼」痛，小腿外側、腳部外側以至臀部疼痛，這一系列的痛症，都可以是有連鎖反應，由腳部壓力分佈錯誤所致。如長者有上痛楚，但卻不知道有高弓足的問題時，便有可能反覆錯誤地醫治，而根本不是根治痛楚，對症下藥治理。

扁平足。

但更多長者認為當赤腳站立時，而看見弓便肯定「大步檻過」，足部一定沒有問題，那便肯定錯了，因為還有一種問題叫「高弓足」，患者會處理高弓足的方法，便是要把腳橋承托，使壓力平均地分佈在腳底的每個位置，而非只在後跟或前掌上。要做到這點，矯型鞋墊便符合了要求；一個準確的量度足部方法加上度身訂造的鞋墊就可以使問題紓解，另外請長者謹記鞋墊不能隨便加減或使用一些坊間自稱有治療效能的墊片，否則問題越變越差，詳情請向你的醫生或物理治療師請教吧。

# 健康生活防消化疾患 新療法助減癌患困擾

◆宣 德

據統計，全港大約每十個人中，便有一人有胃酸倒流的問題。

## 胃酸倒流及胃癌之多面睇

胃酸倒流直接令食道受損，若長期缺乏醫治，有機會導致食道炎、食道潰瘍，甚至引起食道癌的癌前病變。只要飲食定時不過量、慢慢咀嚼、減少吃消夜，平日多做運動及控制體重，皆是預防胃食道倒流的方法。

《胃酸倒流及胃癌之多面睇》健康講座，乃本刊主辦，日本武田大藥廠贊助，由李大任醫生（浸會醫院上消化道外科中心主任）主講。此講座將於九月五日（星期六），下午二時三十分至四時正，假九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心1105-1106室舉行。

## 及早認識上消化道疾病

上消化道包括食道、胃及十二指腸。而上消化道疾病就是這些器官出現了問題，病患者的病徵大致上包括胃痛、胸口痛、嘔吐和頭痛。經診斷後分別患上食道炎、胃炎、胃潰瘍、消化不良及胃酸倒流等。

研究顯示，精神壓力亦會令食道胃部接連下的食道括約肌，又稱賁門的肌肉鬆弛，不能發揮守門的作用，令胃酸倒湧上食道，引發胸口灼痛。要改善消化道問題，健康的生活及飲食習慣非常重要。

有見及此，本刊主辦，由日本武田大藥廠贊助的《及早認識上消化道疾病》健康講座，由吳秉英醫生（腸胃肝臟內科專科醫生）主講。此講座將於九月十六日（星期三），晚上七時三十分至九時正，假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。

## 肺癌治療新希望——紓解化療誘發之嘔吐及副作用

據醫院管理局香港癌症資料統計中心資料顯示，本港肺癌的發病數字不斷上升，成為癌病的頭號殺手。

肺癌的可怕之處是發病初期並沒有任何明顯的病徵，當出現病徵如咳嗽時已屬於晚期。因此患者五年的存活率只有14%。由於治療肺癌是有手術一法，但如錯過黃金時間而未在早期發現，便只能以化療或標靶治療延緩病情。而化療或標靶治療對癌症病人來說是萬般吃力，他們既要意志力堅持，還要接受其後遺症如噁心、嘔吐、體重急降、口腔潰爛、脫髮等問題。

《肺癌治療新希望—紓解化療誘發之嘔吐及副作用》健康講座，乃由本刊主辦，美國默沙東藥廠有限公司贊助；此講座將於本年九月十九日（星期六），下午二時三十分至四時正，於香港尖沙咀梳士巴利道十號香港太空館演講廳舉行，將由張文龍醫生（臨床腫瘤科專科醫生）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。