知藥用藥

◆羅藥師

正確的藥物儲存

不同藥物，有不同的存放環境。一般來說，大部份藥物都應存放在陰涼地方。由於香港環境比較潮濕，夏天的時候，室溫更經常超過二十五度，大部份人都喜歡把藥物存放於雪櫃。其實，這是不正確的做法。很多藥物本身並不需要冷藏。藥物存放於雪櫃，每次服用時都要從雪櫃取出，由於溫差，空氣的水份會凝結在藥物表面，令藥物潮濕，影響藥性。有些長者喜歡把藥物存放於洗手間的鏡箱內。 由於洗手間環境溫暖潮濕，而且比較多細菌，更加不宜存放藥物。 廚房也不宜存放藥物，因為煮食時會使廚房溫度提升。其實，只要將藥物存放於房間的抽屜、櫃子裡、床頭櫃或其他陰涼而且不會被陽光或燈光照射的地方就行。如果長者家中的環境比較潮濕，可把藥物放在膠盒中，再在盒子裡放些乾燥劑便行；部份容易受光影響的藥物，可在藥袋外套上黑色膠袋，或使用茶色藥樽存放藥物。有些藥物，必須存放於雪櫃內，例如未開啟的胰島素注射劑，抗生素藥水等。長者切勿把藥物放於冰箱內，因為這會令藥物裡的水份結冰，破壞藥效，甚至影響健康。現時，市面上有很多特別設計的藥盒，長者可用作存放每日或每星期所需的藥物，以方便攜帶和提醒自己正確的服藥時間；但請長者緊記，有時藥物只能存放於原來的藥樽內，例如舒緩心絞痛的「脷底丸」，因它揮發性強，必須存放在特製的藥樽內保存。另外，長者也要時刻注意藥物的有效期，不要服用過期藥。藥物開封後其保存期會縮短，例如大部份眼藥水，開蓋後一個月便不能再使用。只要長者能正確地儲存藥物，是可以保障健康，減低疾病的折磨。

物理治療保安康

◆陳震賢

胡亂運動有益

運動向來是物理治療的其中一項強化鞏固肢體功能效果的項目，物理治療師一般都會為病患者選擇合適的運動。

長者如曾經到過醫院或物理治療診所，都可能見過許多運動小冊子，不知有否有以下經驗，就是太過勤力，將所做款式超出了所選擇的範圍？相信有以上類似經驗的長者，都可能於運動後，出現過勞或比未做之前有關部位更為痛苦的反效果。

為何會發生此等情況？不是運動越多越好嗎？要知道運動是對身體有益，但只適用於適量及適當的情況下。比如說游泳不是所有痛症都適合一種泳式，而在身體情況未許可下，急於游泳只會弄巧成拙，越游越痛。有病人隨意跟隨游泳教練練水而加劇了痛症的問題，需要知道，游泳有益，但絕對不能過量或做得不合時。

物理治療師其中一個專長就是為病人選擇適當的運動，因此大家在求診時，要不齒下問，多問關於自己的運動問題，而切勿自己胡亂做或胡亂將運動次序調亂做。長者必需牢記，同一個痛症問題發生在不同人身上也可以有不同的表徵，而不同的體格更需要不同的運動。長者於覆診時，請多請教一下物理治療師吧！

健康在您手

◆陳 日

躺着做運動

最近看見一個減肥藥的廣告說只要吃了藥，睡在床上就等於游泳，意思是說很舒服地躺着，已經有運動的效果，這當然不可信。不勞而獲向來是人類的夢想，但身體內的脂肪來自長期的積累，豈能短期內消失？妄想用藥來解決，不僅冒上藥物副作用的危險，而且多半會失望。賣藥廣告早已加上一行小字：要配合均衡飲食，所以減不了肥，別怨藥沒效，只怨吃得太多。

話又說來，世界上有能卧着做的運動嗎？

當然有。最簡單的是背泳。人浮水面，頭枕着水，全身放鬆，雙手或如自由式地大動作划水，或如蛙式姿勢在水面下向兩邊擺動，腿可拍打或如蛙式般夾水，十分寫意。不過頭頂沒有眼睛，游起來要小心別撞着別人或是泳池邊。

另外可以躺着做的是局部性強化肌肉運動。長期膝蓋痛的長者，大多患有退化性膝關節炎，由於過胖、提重物及慢性勞損會軟骨磨蝕，引致疼痛及行動不變。

止痛藥並非治本之道，更有效的是強化大腿肌肉，以減低對膝關節的壓力。這類運動可以坐着做（輪流伸直膝部，或加沙包於足踝以『舉沙包』），也可以躺着做：輪流舉起下肢（膝伸直）。

另一類是腰部運動。年輕人都喜歡比賽能做多少下挺腹舉起上身的運動，並相信這最能減肚腩（其實任何運動都能減脂肪，不過挺腰確能強化腹肌，令腹部線條更佳）。對於長者來說，切記是要先屈膝蓋，並注意是挺腹不是挺頸，以免因錯用力而弄至頸痛。

強化腰背，還可以屈起雙膝，並輪流一起向兩邊擺動；及躺着提起腰背，有如拱橋。對於久不久有腰痛問題的長者，這些都是很好的鍛鍊。

還有一種是伸展運動。尚未入睡或初醒時，不妨試試伸展小腿：雙膝伸直，腳趾向前，使小腿肌肉微微拉緊。經常做，對於預防小腿抽筋很有幫助呢！

中醫辨証

◆朱國棟

強筋壯骨有辨法

接觸所及，老友記在年輕時大多都是生活困苦，長期工作過勞、睡眠不足，精神方面專注家庭事務，為兒女籌謀，故往往對個人健康也忽視了，缺少保養，積聚下來，到晚年期健康亮起紅燈，尤以骨骼肌筋營養的耗損為大。

人體骨骼肌筋之柔韌壯實，與脾、肝、腎臟系的功能與營養素質有關，臨床調治方面較注重健脾胃及滋腎養肝。

食療養生，夏季宜偏於健脾化濕，物品有花旗參、黨參、茯苓、白朮、澤瀉、砂仁、生熟薏米、扁豆衣、眉豆、老黃瓜、絲瓜、合掌瓜等。

平日應謹記保持充足睡眠，多飲暖開水和吃適量蔬果，減少辛辣甜膩物品，並酌量補充蛋白質和鈣類食品。另外，吸收適量陽光更令身體合成更多維他命D，幫助鈣吸收，可減緩筋骨退化的時間。

下列兩款食療，可作參考。

一、杜眉湯

功效：健脾固腎

材料：杜仲五錢、眉豆一兩、豬尾一條（或豬脊骨半斤）、生薑少許

製法：將上品加適量清水煮湯，調味食用。

二、強筋壯骨湯

功效：壯骨強筋

材料：黃豆一兩、紅棗六枚、陳皮一角、生薑一片、鹿腳筋一兩、瘦肉三兩

製法：將上品加適量清水煮湯，調味食用。

健康社區齊共創

◆宜 德

緩解癌症之副作用

近幾年，經常聽到不少藝人，甚至身邊的朋友、親戚長輩都不幸罹患癌症。每個人聽到「癌症」兩個字，都感到十分驚恐，甚至有無可避免的感覺。

其實癌細胞是不正常及無限制地生長的細胞，它能擴散到身體各部位，影響患者其他器官的正常功能，甚至導致死亡。但隨著醫學日益進步，很多癌症都能夠醫治的，常用的療法除沿用傳統的手法切除，亦有放射線治療、化療及標靶治療等。

如何抵抗癌症化療之副作用

然而，治療期間當然可以減少癌細胞的生長，但亦會帶來不少副作用，患者會有噁心、嘔吐、掉髮、口腔潰爛、腹瀉、血球下降等副作用，而令患者無法忍受這些反應，甚至有輕生的念頭。

為了增進治療癌症之療效，現時很多都採用綜合治療方法或藥物治療來醫治，從而減少副作用及達致治療最佳效果。由於治療期間每人身體反應各異，故患者必須將自己的反應或副作用告訴給予醫生，令病情更加穩定。

有見及此，本刊主辦，美國默沙東藥廠有限公司贊助《如何抵抗癌症化療之副作用》健康講座，此講座將於二零零九年十一月十四日（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，由專科醫生主講。內容除講解治療癌症的各種方法、副作用，誘發嘔吐、噁心之成因、教導如何緩解癌症的副作用等。

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。