飲酒累事

◆陳 曰

2009年初，一名飲酒後駕駛的司機迎面撞倒的士，車上的司機與五個乘客無一倖免，當時驚動特首也要親自去視察。事隔大半年，案件上了法庭，司機承認六項誤殺罪，被判囚六年。電視報章在報導新聞時，均將當日意外後司機跪地向家屬致歉時的一臉懊悔再次公開呈現。

飲酒的確累事。人死不能復生，這判囚六年對於司機來說並非一年一條命。事實上他在酒醒後發現自己闖了禍，相信也非常內疚。然而酒精影響判斷力，即使血內酒精含量未達法定駕駛者不可超越點，車禍機會已經增加。

酒精並非興奮劑，而是麻醉劑。酒精會把腦部之自我抑制能力麻痺，釋放「真我」，令人變得健談、大膽，以至魯莽。到更多腦部能力受壓時，肌肉運作與協調均受影響，一旦重要部位受抑制，就會急性中毒，輕則醉，嚴重則昏迷甚至死亡。事實上久不久都有豪飲後猝死的新聞，最令人惋惜的是主角是新郎，令紅事變白事。所以，切勿過份勸酒，以免釀成悲劇。

一直以來，醫學界都清楚知道長期飲酒對身體的禍害。由於酒精依賴肝臟解毒，長期飲酒能導致肝硬化，以致肝癌。香港有不少人屬乙型肝炎帶菌者，他們均不宜飲酒，以免加重肝臟負擔，提早誘發肝癌。

近年醫學界更確定了酒精實在是一種致癌物質。長期飲酒者較常患上口腔癌、食道癌、肝癌，還有胃炎、胰臟炎等。

坊間傳聞紅酒能預防心臟病，政府免除紅酒稅後，更推波助瀾，令市民較前喝多了酒。事實上紅酒含抗氧化物及白藜蘆醇，有助保護血管健康，但酒精亦含熱量，能導致肥胖，亦可以增加患冠心病的風險。

因此，心臟病專家的勸告是：千萬別為了預防心臟病而去喝酒。而嗜酒的法國，或許少了人死於心臟病，但死於交通意外和其他醉酒意外（如兇殺）的死亡卻不少，濫喝多喝的確是得不償失的！

病發

◆陳震賢

在氣溫寒冷及驟降的日子裏，長者多會感到關節及軟組織的舊患會突然有痛楚的問題，而這些病發可能是在事前毫無先兆。

許多長者會查問為何有這些舊患，而且會突然如此痛楚，更事前沒有任何徵象。關於這個問題，大致可以分為兩大原因，首先是天氣寒冷的溫度問題，溫度突然下降是會令長者的心臟負荷加劇，因為寒冷會令血液主要集中在軀幹，以可令維持內臟的運作；所以四肢便會減少血液的流通，而致四肢冰冷，以中醫理論來說「血通則不通」，基於勞損位置本來已有大量的軟組織硬化，致因而阻塞血液的循環，有病的地方就變得更痛。

其次是大部份患者在不經不覺的情況下積存勞損，「它們」事前並沒有病發，因為「勞損份量」未儲蓄夠，所以長者從來不覺痛楚，但只要檢查得當，便可找出問題的根源。因此就這個神不知鬼不覺的情況下，問題多會留在身上多年直至「病發」；故治療上亦不會如大家所想只「病發」了短時間，而可迅速得到解決，畢竟勞損真的有一段長時間，要在短時間內可完全處理以年計算的軟組織問題，實在不是易事。

其實各位長者亦毋須過份擔心，因為如各位平常般保持運動量，保持正確的姿勢，定期找物理治療醫師作出關節檢查，尤其是在未完全病發前，作出適當治療，是可以阻止問題的發生。

皮膚乾燥痕癢

◆羅藥師

天氣寒冷及乾燥，很多長者都會被各種皮膚問題如痕癢，試過使用不同的潤膚膏也未能把問題完全根治。

皮膚表面，有一層油脂保護。隨著年齡的增長，人體的活動機能減慢，皮脂腺的分泌也會減少，皮膚表面缺乏油脂保護，水份容易流失，導致皮膚乾燥；而缺少油脂層的保護，外來的刺激物更容易直接地刺激皮膚，引致痕癢。

既然皮膚痕癢的主因是皮膚油脂分泌不足，長者正確使用皮膚保濕和沐浴產品，就能夠根治問題。最佳的護膚產品不一定價錢昂貴，但要符合以下原則：

1. 不含香料、色素、羊毛脂等引致皮膚敏感的成份。
2. 不含酒精。
3. 含有有效的保濕成份如甘油（glycerol）、尿素（urea）等。

長者冬天皮膚護理小貼士：

1. 不宜使用太熱的水洗澡，因為會惡化皮膚乾燥的問題，使痕癢加劇。
2. 洗澡後當皮膚仍有一定濕度的時間，該盡快塗搽皮膚保濕產品。
3. 洗澡宜以淋浴為主，若要浸浴，應加入沐浴油浸泡。洗澡時間不要超過五分鐘。
4. 很多長者認為皮膚痕癢是細菌所致，所以會使用含消毒成份的沐浴產品洗澡。其實，這些成份會引致皮膚過敏，使痕癢情況惡化。
5. 洗澡時盡量避免使用產生泡沫的潔膚產品，如肥皂，因為它們會削弱皮膚的天然防護能力。
6. 若要使用暖爐或暖風機，請注意維持室內的濕度。
7. 多喝開水，避免身體缺水。
8. 羊毛或尼龍質地的衣服容易刺激皮膚，穿著綿質衣服較適合。
9. 定期修剪指甲，保持衛生。因為指甲過長，搔癢時會容易弄損皮膚，加上指甲含有很多細菌，會造成皮膚傷口感染。

冬寒濡養關節

◆朱國棟

每年小寒至大寒期間，患上肢體關節疼痛的老友記倍增，徵狀以關節疼痛、酸楚、麻木、沉重感及活動障礙。此多屬中醫學「痹證」範圍。

肝腎系調節機能偏差長者，較容易患上腰膝關節或鄰近肌腱痠痛，早上起床後和上下梯級時尤甚。平日每見膝患的長者在上落巴士及小巴時必須倚伴手杖，否則舉步維艱。

在冬寒期間，採用滋肝養腎法有助濡養肢體關節肌腱，證諸肝主筋、腎主骨的中醫學觀點。常用成方有「六味地黃湯」、「一貫煎」；常用物品有女貞子、菟絲子、淮山、海竹、桑寄生等。

平日宜多吃深綠色蔬菜，少食肉類，多飲溫水和防止創傷。一些如菇類、豆類、筍類、糯米、牛腩、羊腩、蝦蟹等物品亦要減少進食。另外，外出活動時謹記加衣，以免受涼感冒而伴發肢體關節腫痛。

下列兩款食療，可作參考。

一、五鹿飲

功效：益腎壯腰

材料：五指毛桃五錢、鹿含草三錢

製法：用四飯碗清水，煮滾後，續煲約四十分鐘即可飲用。

二、千斤二藤湯

功效：提神健步

材料：千斤拔八錢、雞血藤四錢、寬根藤四錢、豬腳半隻（先出水）。

製法：適量清水，煲約個半小時，調味飲用。

面癱不是中風

◆陳啟泰

一早醒來，倘大家發現半邊面容失去表情、口眼歪斜、張眼和閉眼都不受控，很多人都會十分惶恐，以為自己中了風！

其實上述症狀，有可能只是一種面部神經線的疾病，名為「面神經麻痺」，俗稱「面癱」。不用太擔心，這不是中風病，腦血管是沒有問題的。

「面神經麻痺」是長者普遍的毛病，其成因是控制面部表情和肌肉活動的神經線受到破壞；神經線分左、右各一，各自控制每邊面部的肌肉動作，例如笑容、皺眉、張合眼睛和咀嚼等。從西醫的角度解釋，面神經的破壞多是因病毒感染，這種病毒會侵襲其中一邊的面神經，因而導致受影響到面部口眼歪斜，叫人尷尬；中醫則是指「風邪入面」，例如冬天時被寒風吹著面，又或夏天時被冷氣所寒而引致。

面癱與中風的最大分別，在於它的影響只集中於面部，而中風則有可能影響到長者的手、腳活動，甚至引起步行不穩、神智不清或說話含糊等症狀，因為中風畢竟是大腦因血管閉塞或爆裂而產生的問題，情況比較嚴重一點；不過，面部神經麻痺雖只是一條神經線受損，但它也會帶來一些生活上的不便，例如初期吃東西時咀嚼乏力、喝水時水會從嘴邊漏出，以及因暫時不能正常眨眼而容易受風沙刺激，眼睛既乾且痛。

針對面癱問題，物理治療師多會採用電療來促進患者面神經和肌肉的康復，並配合針灸和家居運動，一般在一至三個月左右便能痊癒。

「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。