用心服藥

◆李藥師

有很多長者可能患上慢性疾病經年，惟一般對於藥物的使用方式都是一知半解或存有疑慮，故建議長者在就診時，應該主動與醫生溝通或諮詢藥劑師，曾對於那些藥物、食物有過敏反應，目前是否正在服用何種藥物，以及是否長期服用酒精性飲料的習慣等。這樣不僅能配合醫生處方藥物以治病的目的，更能維護自身的健康。

長者在領藥時，若對藥物的特性及禁忌有所疑問，也應該詢問清楚，例如是否有其他副作用及預防方法，或者是特殊用藥的用法，因為正確的使用方法才可避免不良作用，同時也可提高藥物的療效。

在服用藥物時也要特別注意，避免在黑暗中服用，因為吃錯藥的機會較高，且必須按醫生指示服用，不可隨便停藥或加減藥。原則上服用藥物最好以大杯開水送服，儘量避免茶、奶、咖啡或飲料。若藥品的外殼顏色已改變或標籤脫落，千萬不可服用。

服藥後若有不良反應，例如頭暈、噁心、嘔吐等，若事前醫護人員已告知可能的反應，則無須過於驚慌；但若有其他嚴重的情形，一定要馬上就醫。若服藥過量的情況，也是要立即送醫，並將剩餘藥品帶往醫院鑑定，以利解毒。

通常藥物必須儲藏在陰涼且乾燥的地方，有些藥物則必須冷藏，藥品一定要放在小孩無法拿到的地方。長者為了自己及減輕家人的照顧擔子，在用藥前應多詢問注意事項。

斷尾？

◆陳震賢

隨着科技進步，醫療技術日新月異，很多不同的醫療儀器和醫療方法不斷推出。病患者亦因此而得益，從科技中減輕病況，縮短治療時間。但究竟治療時間何謂長何謂短？

常聽見很多長者，以至其他病人會訴說物理治療醫師的治療時間長，而且不能「斷尾」；其實每個病人的治療時間多久要視乎很多方面：（一）受傷／勞損的時間（急性／慢性）、（二）病者的工作性質（文書／勞動）、（三）開始接受治療的時間、（四）病情的輕重、（五）病後的即時處理（運動、生活習慣等）、（六）病人身體狀況（體質、年齡、舊傷患）和（七）病人的心理狀態。

就以上種種，得見病症治癒的時間實在受很多因素影響，我們不能只針對某一種原素以判斷治療的問題；比方說，物理治療師通常會在合適的階段教導患者運動以鞏固治療效果，若然病人沒有依照指示運動，之前的努力成果也是枉然。日常生活的習慣是最常見的敵人，如病情稍為放輕，許多時候病人便會掉以輕心；若重覆以往錯誤姿勢，把身體處於勞損的位置，問題又會再次復現。

要徹底「斷尾」，不是單向治療，而是方應要與物理治療師通力合作，這個關鍵因素在於各位向你的物理治療師反映及溝通，彼此訂立目標，方可準確地估計病情。

呼吸與身體活動的協調

◆陳啟泰

「慢性阻塞性肺病」是很多長者常見的氣喘疾病，長者如何將良好的呼吸習慣融入生活中，以配合生活中每項動作，使氣喘不易發作，以提昇生活質素呢？

所謂生活中的動作，包括日常活動裡的不同層面，例如步行、上落樓梯、扭毛巾、推門、提舉重物和掛衣物等等。對於患有慢性阻塞性肺病的長者來說，這些動作都可能會引致氣喘，因此須緊記以下原則，讓呼吸節奏好好地跟這些動作相協調，那麼生活便會來得更輕鬆了！

1. 用力時呼氣　靜止時吸氣
例如：用力扭毛巾或推門時要呼氣，在用力前應先吸氣；還要緊記，在過程中不要閉氣。

2. 身體屈曲時呼氣　挺身時吸氣
例如：彎腰洗腳等動作時要記得呼氣，相反挺身時應吸氣。

3. 步行或上落樓梯時的步伐需配合呼吸節奏
例如：步行時於第一步吸氣，第二和三步時呼氣，然後在第四步時重覆以上動作，如此類推。

4. 雙手伸展時吸氣　垂手時慢呼氣
例如：向高處伸手取物件，如掛衣服時應吸氣，手放下時要呼氣。

5. 提舉重物時，應把雙腿屈曲蹲低，然後把物件抱近身軀，並於提起物件時伸直雙腿，同時應以噘唇呼氣。

骨刺辨証分型

◆朱國棟

新年過後，春霧沾濕，長者較容易表現周身骨痛，一般認為是體內有濕，所以購備祛濕藥品，如雲苓、白朮、扁豆衣等煎水飲用，以祛濕解之。

假若身體困乏，兼有眼肚浮腫和舌苔白滑而膩者，用之仍有效益；反之，過於祛濕，將導致體內津液耗損，或影響如糖尿病和低血壓等症患的穩定性。

臨床上，此等骨痛表現往往可能是患上骨質增生病（俗稱骨刺）。它是一種退行性關節病變，症患為骨和軟骨增生，有骨贅形成，局部痠痛不適、麻木、頭暈等。中醫學屬「骨痹」範圍。

成因常由軟骨長期磨損受壓和運動創傷，及與人體衰老、久病勞倦、飲食不調，促使肝腎系營養吸收障礙，筋骨失於充養和減緩其修復能力所致。

中醫辨証可分為風寒濕痹、氣血不足、肝腎虧虛三類証型。調治重視祛風散寒、除濕止痛、益氣和血，滋補肝腎和活血化瘀。

患者日常飲食宜清淡，少食肉類，多飲溫水，避免飲酒、過度勞累和注意保暖。肥胖者須控制體重，並多做適體運動。局部可外用溫經通絡的藥液，如當歸、紅花、透骨草、絲瓜絡、伸筋草、防風、白芷、靈仙等熏洗熱敷。

以下食療可作參考：

1. 桑椹茶 ——
功效：滋陰健骨。材料：桑椹子八分。製法：上品製成粉末，每次用熱開水沖泡（酌加冰糖）飲用。

2. 酸甘飲 ——
功效：活血通痹。材料：白芍、甘草、宣木瓜、雞血藤、威靈仙各三分。製法：上品共製成粉末，每次用熱開水沖泡飲用。

失憶的噩夢

◆陳　曰

高錕教授回港，正式將他歷年所得到的獎章獎狀送給中文大學，包括諾貝爾獎的金章。在公開場合出現的前中大校長，顯得有點拘謹及緊張，後來在曾唸書的聖若瑟書院與師弟會面，也只是以笑容見人。之前在一個香港電台節目中，早已可見他言語能力有限。雖然字字清晰，發音標準，卻是斷斷續續，句子不完整。當然，說話困難並不妨礙他與太太的交流，鏡頭下可見他對她殷切關注的眼神，和體貼的輕拍撫慰。據高太透露，高教授的病始自2003年，現時已屬中期。

老年痴呆症在全世界都急劇增加，主要是壽命增長的緣故。香港的研究發現，85歲以上居住於社區的長者，發病率為百分之三十二，即三人有一人，這還未計算居於院舍的長者。事實上百歲老人，超過一半會有老年痴呆症。

長者開始出現健忘，是否就已是老年痴呆症呢？一般的健忘，會有意識。

例如從廚房出來知道是要取物，卻忘了是甚麼，要再入廚房才記得，這種情況很常見。但不正常的失憶，卻是把曾經想過、說過、做過的都忘得一乾二淨。例如誤放物品然後嚷着被人偷了，剛問過一會兒又重覆同一問題等。在這些情形下，患者往往沒有意識，甚至會指責他人記錯。

我們每天許多生活的細節都有賴記憶力，例如與人談話時要記得對方說了甚麼，計算時要記得數目等。老年痴呆症患者的認知與記憶力受損，一些較抽象的思維能力受到影響，例如無法處理銀行戶口，以至烹調時判斷不了食物的生熟程度等。由於病情發展緩慢，這些問題或會被忽略，家人甚至以為只是「老」的緣故而置之不理。

因此近年醫學界都鼓吹及早檢查 —— 許多人只關注身體檢查，卻沒想過要做做「記憶測試」和「認知能力檢查」。如果留意到長者在記憶、理解、語言、計算、時間觀念、組織能力、判斷等方面有退步的情形，宜加以警惕，並做個評估測試。因為，有些痴呆症或是因病而起，可以治療。即使是阿氏痴呆症，亦可服藥改善記憶。及早診斷，一定有益。

「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。