



骨質疏鬆

骨質疏鬆是長者常見的骨骼病，情況嚴重時會引致骨折，較常見於腰椎、腕骨和髋關節。

人體的骨骼一生都在不停地重組，骨骼重組包括骨骼的溶蝕作用和生成作用。骨骼重組有賴

於骨骼中兩種不同細胞的配合，它們包括負責骨骼溶蝕作用的「破骨細胞」，以及負責骨骼生成作用的「造骨細胞」。

當兩種細胞的協調出現失衡，將導致骨骼重組失衡；如溶蝕作用大於生成作用，便出現臨牀上常見的骨質流失，當中包括

和常飲溫水；多做適合自己體質免煙酒，少食辛燥、肥膩等食物為：氣虛失運、血虛不榮、風濕調治方法是要注重健脾益氣、養絡不能正常運行流通，以令皮肉經脈失於濡養所致。所謂「氣主煦之」，「血主濡之」，故以氣血虛損為本。

本症的成因是人體氣血、經絡。究竟，身體方面發生有甚麼問題呢？

在中醫分型辨治上大概分為：氣虛失運、血虛不榮、風濕調治方法是要注重健脾益氣、養絡不能正常運行流通，以令皮肉經脈失於濡養所致。所謂「氣主煦之」，「血主濡之」，故以氣血虛損為本。

材料：老鶴草、鹿銜草各八分。製法：上品共研細末，每次用熱開水沖泡飲用。

下列一款食療，可作參考：

千藤飲

的運動，強體健身，以使氣血流暢；肥胖體型患者，如見食指、中指或舌根麻木，應及早求醫診斷，以預防中風的發生。

肢體麻木調理



朱國棟

肢體麻木調理



朱國棟

因年老引致造骨細胞的活動力減低，還有停經後婦女因缺乏雌激素，而增加破骨細胞的活動。

因此，骨質疏鬆的藥物治療，包括抑制破骨細胞的活動和刺激造骨細胞的活動。

近年，預防和治療骨質疏鬆有了很大發展。雙磷酸鹽類，如 Alendronate、Ibandronate、Risedronate 和 Zoledronic acid 為現今治療骨質疏鬆的主要藥物，此類藥物能增加骨質。現時，對雙

磷酸鹽類藥物的機理還未完全清楚，只知它能有效抑制由破骨細胞引起的骨骼溶蝕，能中度增加骨質密度。但口服雙磷酸鹽藥物可引致食道炎或其他腸胃方面的副作用，如患有食道疾病或長期臥牀，都不適合服用此類藥物。不過市場上已有針劑推出，為這些病人提供選擇。

當大家服用雙磷酸鹽類藥物時應該空腹服用，而且要避免跟其他藥物一同服食包括鈣片等。

誰說鞋穿在腳上只求舒適，沒有其他功能呢？

現今的長者比過往活躍得多，經常到處參加活動，但假如面對雙腳經常疼痛及抽筋，真是心有餘而力不足。

筆者曾為一個七十多歲的李女士檢查腳部，發現她患有扁平足，腳底痛已擾她多年，一直未能解決；後



陳震賢

腳痛與抽筋

來筆者為她度身塑造一對矯形鞋墊，起初她當然穿得不習慣，因為要將至少幾十年的習慣性步態改變，不會是短時間內可做到的。

但時間一天一天過去，兩星期後收到李女士的腳痛已完全消失了。其實原理就是很簡單，人體腳部本有一個天然足弓（俗稱

與足弓高度有關，便以矯形鞋墊嘗試作出矯正，結果他們的抽筋次數大大減少和痛楚亦得到緩解。

雖然鞋子是一件並不起眼的東西，但其實它對我們的影響實在巨大，有些長者可能痛患多年，也沒聯想過一雙鞋子和一對矯形鞋墊與腳部有重大的關係！

患上一些慢性疾病，如高血壓、糖尿病、心臟病時，可能獲益處方，需每日食藥以作治療。

惟您們有否因事務忙，而忘記服食或誤以為病情受到控制，而不加以服食？或恐藥物會有副作用，而不依指示服藥？或因經濟原因，欲省回診費，而沒有再診治

據調查發現，您可能是當中七萬名病者中之一員，沒有遵照醫生吩咐服用藥物。負責是項調查的中大內科及藥物治療學系副教授陳娥表示，病人必須明白他或次數嗎？

當中七萬名病者中之一員，沒有遵照醫生吩咐服用藥物。負責是項調查的中大內科及藥物治療學系副教授陳娥表示，病人必須明白他或次數嗎？



謝皓明

不按處方服藥的惡果

柏金遜症令人僵硬須早治免餘生艱苦

倘若你的手腳及臉部肌肉如齒輪般變得僵硬、動作變得遲緩(如書寫困難、起步及停步時有困難)、甚至是面部缺乏表情、步履及語調出現變化，不能自如地發達自己等問題時？你可能已是患上了柏金遜症！

並不可怕—柏金遜症

柏金遜症是一種慢性腦部衰退疾病，患者的腦幹由於內部的組織出現急劇退化，未能產生一種神經引導物「多巴胺」，令腦部指揮肌肉活動受到不同程度的限制，因而直接影響身體的活動能力，而令患者出現有「機械人」般活動表現。

但有些人誤以為柏金遜症等同老年痴呆症，其實柏金遜症主要是影響患者身體的活動能力，但大部份患者的思想及智力均是正常、思

維清晰；但老年痴呆症患者則會日益健忘，智力退化，甚至性格會改變。然而，亦有部份柏金遜症患者會在患病後期出現老年痴呆症的病徵。故倘若你發現有柏金遜症的病徵時，應立刻診治，以防病情更加惡化。

若患者掉以輕心，病情便會不斷加深，其活動隨後會失去平衡、容易跌倒；最後會完全無法吞嚥、不能說話，完完全全地失去自我照顧能力，餘生就此艱苦地渡過。

《並不可怕—柏金遜症》健康講座，乃由本刊主辦，瑞士諾華製藥(香港)有限公司贊助，由專科醫生主講。此講將於四月二十日(星期日)，下午二時三十分至四時正，於九龍尖沙咀梳士巴利道10號香港太空館演講廳舉行；除講解柏金遜病的成因及徵

狀外，更講解其所帶來的併發症；亦會講解柏金遜症與老化的關係及與老年痴呆症的分別、預防柏金遜症的最新治療及照顧法等。

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。

