



健康寶庫

衛生署長者健康服務

退化性膝關節炎的藥物治療

退化性膝關節炎是因軟骨勞損而引致的慢性炎症。長者一旦患上，其膝部會在活動時(如下樓梯、耐重物走路)出現負荷而出現痛楚，部份病人亦會在晚上有膝痛的問題。適當使用藥物能夠減輕症狀，但長者必須注意用藥的安全需要，於服用任何止痛藥物前，應先諮詢醫

生意見。撲熱息痛是最常用的口服止痛藥。好處是副作用較少及不會引致腸胃不適，適合一般患者使用。若病情較嚴重，如有急性發炎，可以使用非類固醇消炎藥，除了止痛外，亦可以減少紅腫等發炎症狀，唯副作用較多，包括腸胃不適、胃潰瘍、腎功能衰退及誘發哮喘等。所

以在服藥期間，長者應多留意是否有胃部不適、大便變黑或其他症狀。

要避免副作用，最佳策略是只有在真正有需要時才使用藥物。長者亦可服用其他止痛藥(如熱敷或外用止痛膏)，但亦需注意減少服藥份量和次數，和留意其他副作用的出現。假如長者使用藥物後痛楚仍未減退，就應請教醫生，利用其他方

法改善，如物理治療；切勿自行增加藥量，亦不宜同時使用多種止痛或消炎藥物，以免造成過量或甚至中毒，如有疑問應請教醫護人員。

市面上有許多聲稱能預防及改善關節退化，甚至能修補軟骨組織的營養補充品，但這類補充品多半未有足夠臨床證據支持其效用，亦未被醫學界廣泛接受。為免浪費金錢，

甚至影響健康，長者在服用任何營養補充品前，應該先諮詢醫護人員的意見。

長者治療退化性膝關節炎需要多方面配合，是不能單靠藥物的。治本的方法包括做強化大腿肌肉的運動，以減低對膝關節的損害，亦要避免身體過重、活動時採取正確姿勢等，以減少膝關節受損的機會。想知道如何護理膝關節，可瀏覽衛生署長者健康服務網頁：www.elderly.gov.hk

最近有位長者就遇上「拗柴」足踝腫得不得了，像雞蛋般大；他起初出事的時候，第一時間已去急症室求醫，當值醫生即時替該位長者照了X光片並無發現大問題，於是該位長者便很放心去向跌

要差。他於是轉了數位跌打師傅，但仍然是最近在三、四個月左右向另

打師傅求醫；如是者在一月份看了大半個月，毫無好轉，也不止，反比之前還了嚴重的腓骨骨裂(實已接近骨折的狀態)。

大家可能覺得很奇怪，為何最初的X光片沒有發現骨裂？其實相信最初骨裂已存在，但情況輕微，就如髮絲一樣，所以有機會看不出來，但之後接受跌打的「摔藥酒」而令腳傷問題差上加差，遲

延醫之苦。好立刻找一位註冊物理治療師或醫生診斷，便不會再受

傷(俗稱「拗柴」)會找誰去醫治？相信大部份的答案都是看跌打。

打師傅求醫；如是者在一月份看了大半個月，毫無好轉，也不止，反比之前還了嚴重的腓骨骨裂(實已接近骨折的狀態)。

大家可能覺得很奇怪，為何最初的X光片沒有發現骨裂？其實相信最初骨裂已存在，但情況輕微，就如髮絲一樣，所以有機會看不出來，但之後接受跌打的「摔藥酒」而令腳傷問題差上加差，遲

打師傅求醫；如是者在一月份看了大半個月，毫無好轉，也不止，反比之前還了嚴重的腓骨骨裂(實已接近骨折的狀態)。

大家可能覺得很奇怪，為何最初的X光片沒有發現骨裂？其實相信最初骨裂已存在，但情況輕微，就如髮絲一樣，所以有機會看不出來，但之後接受跌打的「摔藥酒」而令腳傷問題差上加差，遲



健康晚年

由我創

宜德

踏入中老年，我們的身體機能開始出現衰退，更容易患上高血壓、糖尿病、心臟病等各種慢性疾病，長期需要服藥，終日被病痛折磨得死去活來，從而加速衰老的情況，形成一個惡性循環的問題。

抗衰老·防百病

若要有效地作出適當抗衰老的步驟，以避免不適的困擾，我們應從中年甚至更早開始，在日常生活中，許多不良飲食與生活習慣已不知不覺地傷害腎脾二臟，如暴飲暴食、偏食、長期緊張、過度勞累、過度酒色等。這些習慣一方面會加速腎臟的消耗力，另一方面又使脾臟未能及時補充，導致未老先衰，以致令疾病隨著歲月的增加而接踵而來。

《抗衰老·防百病》專題講座，乃由本刊主辦，維康力(國際)有限公司贊助，由高錦明教授(香港科技大學生物化學系教授)及易景豐醫師(註冊中醫師)主講。內容除講解衰老的種種成因，衰老所帶來對身體的轉變、可能帶來的病變問題及對我們生活的影響；亦會從藥物與食療等方面作出教授。此專題講座將於本年五月三日(星期六)，下午二時三十分至四時正，於新界屯門地段二十七號屯門市廣場第三期屯門投注站之香港賽馬會屯門影院會場(杯渡路與青山道交界)舉行。

防治胃酸倒流

「我感到吞嚥困難、腹脹，最可怕的是，我感到心口灼熱，猶如『火燒心』一樣，十分懼怕。」一名患者說道。

以上正正是胃酸倒流的徵狀，此病近年更有上升及年輕化

的趨勢。

可惜，很多患者感到「火燒心」時，亦會誤以為「心臟有事」而驚慌失措；或誤以為胃酸倒流是傷風感冒等小事，而掉以輕心。但此病若不加以治療，就很容易併發其他疾病，如逆流的酸液不斷刺激而有喉嚨痛或喉炎的發生，或是睡眠時將消化液吸入肺中，造成氣喘甚或肺炎。嚴重時，此病會演變為食道潰瘍而出血，或因而引起食道狹窄，令患者有吞嚥困難的困擾，更有可能會增加食道癌的發生機會。

《防治胃酸倒流》健康講座，乃由本刊主辦，台灣武田藥品工業股份有限公司/香港分公司贊助，講者腸胃及肝臟科專科醫生主講；內容除講解胃酸倒流的成因、症狀、與其他身體不適的分

至四時正，於九龍尖沙咀梳士巴利道十號香港文化中心行政大樓四樓會議室(AC1)舉行，分別由黃梓明醫生(內科腫瘤專科醫生)及另一心理醫生主講；內容除講解癌症治療誘發嘔吐之成因、分類(頻密及嚴重程度)，對身體所帶來的破壞及心理與情緒的破壞程度；同時重點介紹最新消滅嘔吐的藥物及其成效。此外，更會教導患者如何舒緩心理與情緒困擾，以助安然渡過「癌」關。

防治糖尿病惡化

若你發覺經常劇渴、食量大增、體重劇減、多尿或小便頻密、容易疲倦、視力模糊等問題，你便要加倍小心，因為你極有可能患上糖尿病。

糖尿病若控制不當，血糖長期過高，會嚴重損壞血管和神經系統，令體內器官壞死，喪失功能，甚至引致中風、心臟病、腎衰竭等併發症；更會容易引致糖尿上眼，最終導致失明。嚴重的是，患者的下肢會血管栓塞，神經線衰退，皮膚會慢慢潰瘍，嚴重者更需要接受截肢手術。

《防治糖尿病惡化》健康講座，乃由本刊主辦，賽諾菲安萬特香港有限公司贊助，將於五月三十一日(星期六)，下午二時三十分至四時正，於本會四樓禮堂舉行，由陳國榮醫生(內分泌及糖尿科專科醫生)主講，內容除詳述糖尿病的成因、病徵，亦講解糖尿病誘發的併發症及帶來的嚴重影響，以及教導最新的藥物治療及護理方法。

《防治糖尿病惡化》健康講座，乃由本刊主辦，賽諾菲安萬特香港有限公司贊助，將於五月三十一日(星期六)，下午二時三十分至四時正，於本會四樓禮堂舉行，由陳國榮醫生(內分泌及糖尿科專科醫生)主講，內容除詳述糖尿病的成因、病徵，亦講解糖尿病誘發的併發症及帶來的嚴重影響，以及教導最新的藥物治療及護理方法。

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。

掌握各種疾患防治之道 可免晚年百病纏身之苦

別與最新診斷的方法，教導有效生活作息與飲食的預防方法、藥物、運動與飲食治療等。此講將於五月七日(星期三)，晚上七時三十分至九時正，於香港銅鑼灣高士威道六十六號香港中央圖書館地下演講廳舉行。

高清全面睇——化療副作用及心理治療方法

化療是癌症現時最常用的治療方法，但不少抗癌藥都會殺死體內的正常細胞，併發困擾病人的副作用，最常見的是體重急降、食慾大大減退、噁心、嘔吐、口腔潰爛、脫髮等徵狀，除因而影響病者營養的吸收，令身體更為虛弱，難以抵禦惡疾的襲擊外，亦會令病者儀容頓改，失去昔日神采；更會影響患者日常生活的自理能力。

《高清全面睇——化療副作用及心理治療方法》健康講座，乃由本刊主辦，美國默沙東藥廠有限公司贊助。此講座將於五月二十五日(星期日)，下午三時三十分