



# 慢性阻塞性肺氣管疾病

慢性阻塞性肺氣管疾病是一種長期肺病。此疾病妨礙肺部的正常運作，常導致呼吸困難和喘鳴。慢性阻塞性肺氣管疾病有兩個主要的類型：慢性支氣管炎（Chronic Bronchitis）和肺氣腫（Emphysema）。這兩種疾病的病徵相若，一般統稱為「慢性阻塞性肺氣管疾病」，簡稱COPD。

## 什麼原因會造成COPD？

吸煙是引起COPD的重要因素，吸煙越多，風險越大。

## COPD病患者會有什麼症狀？

最常見的症狀有長期咳嗽、氣喘、呼吸困難、痰多等。假如

長者有以上病徵而又有吸煙的習慣，便應該盡快向醫生求診，因為你可能已經患上COPD或其他肺病。

## 如何治療COPD？

現在還沒有治癒COPD的方法，其造成氣管和肺部的傷害都難以復原，但有些方法可以改善病況。首要方法是停止吸煙，也

要避免接觸煙塵充斥的環境。

長者戒除

吸煙習慣，除了依靠其個人的意志力外，亦可向藥劑師尋求協助。現時已經有多種藥物來幫助吸煙者成功戒煙，例如尼古丁貼片、口嚼片或由醫生處方伐尼克蘭（Varenicline），都能協助煙民戒煙。

另外患者也可考慮注射流行性感冒的防疫針及抗肺炎疫苗，以減少感染後所引致的併發症。

膩物品及胡亂進補。日常常累及捱夜，飲食宜清淡，少飲濃茶，忌辛辣肥。保持充足睡眠，減少

用。茯神一錢半，每次用熱開水沖泡飲。材料：太子參五分、

成因以心系功能與液虧損為主。臨床上每由感冒或偶因惱怒，及內因情緒鬱悶不舒所致。

功效：益氣安神。材料：玉竹一錢半，每次用熱開水沖泡飲。製法：上品共研細末，每次用熱開水沖泡飲。

### (二) 太神茶

常有一種直覺，心血少是會引起心悸，心悸的，其實只講對了部分症狀的原因。

需多吃蔬果、麥米、粟米、百合、淮山、無花果乾、藍莓乾等食物。

### (二) 玉竹飲

## 心悸調理



朱國棟

所謂萬丈高樓從地起，長者若行動不佳，必須掌握購買鞋子的竅門，方可於步行時，如像將地基打好一樣，才能步步安穩，不致跌倒而生意外。

長者選購一對好鞋子，首先，要在黃昏時間購買，因為經過一天的活動，黃昏時間雙腳一般較漲。第二，應盡量選擇一些有綁帶的鞋子，以便調節鬆緊（配備了矯形鞋墊的用者更應切記這點）；第三，鞋底應該選擇一些比較寬闊的，以減少腳面不必要的扭動，增加

小腿勞動的機會；第四，鞋頭要較闊，避免腳趾被夾着；第五，鞋面及鞋底的質料不應太軟，因為不能保護雙腳及鞋墊會在鞋內「走位」，亦可引起腳痛的情況。簡單來說，如果大家購買新鞋時，發現鞋子，像「扭毛巾般扭動」，便不要考慮選購此鞋子了。

雖然鞋子可能是身體上不太着眼的東西，但它的質素足以影響長者腳部的健康和運作，怎樣選購一雙好鞋子，絕對不容忽視。

## 選購鞋子要有法



陳震賢

瘡；這些止痛藥通常含有阿士匹靈等的非類固醇類，這些藥物正是最容易傷害胃部而導致嚴重的後患問題。其實非類固醇類的藥物不宜長期服用，即使服用短時間，也可能引致胃出血、胃潰瘍等副作用。但普遍市民皆不認識這些止炎或止痛藥物的危險性和嚴重性，致使因而造成錯亂服食藥物情況愈來愈嚴重。

《消炎止痛藥與腸胃潰瘍的關係》健康講座，乃由本會主辦，台灣武田藥品工業股份有限公司／香港分公司贊助，將於七月二十二日（星期二），晚上七時三十分至九時正，於九龍尖沙咀東部科學館道二號香港科學館一樓演講廳舉行。講座將由黎錦泉醫生（腸胃及肝臟科專科醫生）主講，內容除講解胃潰瘍不為患者察覺的成因、病徵，亦會講解胃潰瘍與消炎止痛藥的相互關係、所帶來的副作用，從而令患者提高警覺。

## 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。

## 癌症高血壓治療新希望 慎用消炎藥可防胃潰瘍

癌症是香港的主要殺手疾病之一。癌症如果能及早發現，病人痊癒的機會還是很高的。但如果癌症發現得稍遲，或身體免疫功能不足，癌細胞經由淋巴或血液循環系統轉移到全身的話，那時治療的難度將會大大的提高，治癒率也會降低至30%。

### 癌症治療新希望 — 標靶治療和免疫治療

幸好癌症標靶治療和免疫治療近年有了突破性的發展，為後期癌症病人帶來新希望。標靶藥物具有能更準確殺死癌細胞，副作用低，但其昂貴的費用卻令人咋舌，而且也不是每類病人也適用，治療前應對病情和藥物有所瞭解。免疫治療是通過提升人體的免疫功能來抑制癌細胞生長，愈來愈多癌症病人選擇以免疫治療以紓緩癌症的化療的副作用和增加存活機會，其中靈芝、雲芝均被廣泛使用；但如何瞭解這些藥物的科學驗証，以及甚至如何正確使用的資料，則所知不多。

本刊主辦的《癌症治療新希望 — 標靶治療和免疫治療》專題講座，乃由香港培力藥業集團贊助，香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心蘇曜華註冊藥劑師及中文大學藥劑學院兼任助理副教授朱家榮博士主講，內容除講解癌症的病徵、最新藥物治療方法、標靶治療藥物外，更介紹有關中藥雲芝對癌症病人的臨床輔助療法，及其減低西藥治療所產生的副作用的最新研究報告，以助大家明瞭中西藥結合於治療癌症的應用和注意事項。此講座將於本年七月五日（星期六）下午二時三十分至四時正，於本會四樓禮堂舉行。

### 治療高血壓的新方向

隨著西方飲食的流行，高血壓近年已成為香港人的都市病，患病的數字更不斷飆升，而且更有年輕化的趨勢。通常高血壓是沒有任何徵狀，亦沒有任何不適感覺，因此高血壓又稱為「沉默的殺手」。所以不可因為自己沒有

任何病徵而斷定自己沒有高血壓，因而忽略定期身體檢查的重

要，若高血壓經多年不理，可能

會引致嚴重的併

發症，如心臟衰竭、心絞痛、腎

病、腦血管破裂、中風而引致半

身不遂等惡果，有以上問題的人

士，應該立即治療。

本會主辦「治療高血壓的新方向」健康講座，由香港瑞士諾華製藥（香港）有限公司贊助，由專科醫生主講。此講座將於本年七月六日（星期日），下午二時三十分至四時正，於香港尖沙咀梳士巴利道10號香港太空館演講廳舉行。講座除講解高血壓的成因、病徵外，更講解高血壓所引來的各種疾患及對其身體的影響，以及詳細介紹高血壓的最新治療方法等。

### 消炎止痛藥與腸胃潰瘍的關係

隨著香港人的飲食文化改變及生活的繁重，愈來愈多都市人患上胃潰瘍，更有年輕化的趨勢。

但現時最普遍而最被人忽略的是服食止痛藥隨時會引致胃潰