



健康寶庫 蘇耀華

老年性黃斑病變

根 據早前的一項本地研究，少於1%的受訪者對老年性黃斑病變有正確的認知。究竟這是甚麼病？能否治好？

黃斑點是視網膜中央最重要的區域，擁有大量感光細胞，使我們的中心視力能夠清楚觀察物件的細節。而老年性黃斑病變是一種視網膜退化的病變，中心視力會逐步受損。在西方國家，此病是50歲以上人士的主要致盲原因。年紀愈

大，患此病的機會便愈大。除了年齡，其他的風險因素還包括遺傳、吸煙、高脂肪和高膽固醇的飲食習慣及過量的光照。

老年性黃斑病變有乾型和濕型之分。乾型約佔所有病例的90%，患者的黃斑點感光細胞逐步退化，這可能跟黃白色的沉積物有關，但成因仍有待研究。病人視力的下降速度通常較慢，中央視力會漸漸變朦，影響到一些需要微細視力的活動，例如閱讀、穿針線等。

目前沒有有效方法治療此病，但有研究顯示維生素C、E、胡蘿蔔素和鋅能有效減慢中期乾型老年性黃斑病變病人視力退化的速度。不過由於補充劑的份量較高，患者不應自行服用，應先諮詢醫生的意見。

相比之下，濕型患者的視力通常在短期（幾個星期至幾個月）內急速下降，所以當發覺有物件模糊或變形的跡象時，應立即到眼科醫生處求診以及時治療。此病的成因是黃斑點後部出現不正常的血管

生長，血管爆裂後血液流到黃斑點，使感光細胞受損。視乎病情，治療方法可包括以下三種：

1. 雷射光凝固術
2. 光動力療法：光敏感藥物 verteporfin 會聚集在不正常的新生血管壁上，經雷射激化後，選擇性地破壞新生血管，以防止視力進一步下降。
3. 新生血管抑制劑：通過玻璃體內注射，這些藥物能抑制異常新生血管形成，減慢視力退化，有些如 Ranizumab 更能達到改善視力的效果。

預防中暑，可首先多飲一些具有清熱利濕、消暑解渴

日炎炎，稍為走動，瞬間身熱汗出，咽喉乾涸，口渴引飲。老友記若心肺調節機能偏差會較容易感暑著涼，甚且因天氣酷熱及勞累過度而伴發中暑。究竟有甚麼方法可以預防呢？

中醫辨証
朱國棟

俗語說：
小暑，有食懶煮。一夏

夏天慎防中暑

的湯水，因這些湯水對調節體溫有實效，故可幫助夏天消暑解熱之用。

在其他飲食方面宜以清淡為主，忌食辛辣甜膩及刺激物品，戒煙酒。保持定時飲清水，以及多進食新鮮蔬果。平日保持充足睡眠、適量運動。另外，炎夏期間，常歡笑，忌發怒，並隔二至三天進食少量西瓜。

1. 蜜瓜西施湯
功效：清熱生津。
材料：蜜瓜約一磅半、生薑三片、西施骨適量（先出水）。
製法：以適量清水，煲約一小時，調味飲用。

2. 黃瓜鴨腎湯
功效：祛暑益氣。
材料：老黃瓜約斤半、陳皮一角、乾鴨腎二至三枚、白米少量。
製法：以適量清水，煲約一個半小時，調味飲用。



物理治療 保安康 陳震賢

去 年認識一位長者，她於數年前接受了一項左膝全關節更換手術，唯手術幾年後，膝部雖然減少了痛楚，但活動幅度便大打折扣了。

單車使膝部活動增加及加速關節液的製造，以及用半蹲方法鍛煉大腿肌肉，從而令到雙腳可以盡快復原。

一年過去，她已可以蹲下至八成，之前連半蹲也不能，令她高興萬分。她對筆者說：「想不到一直幾年來不停地接受治療都起不了大作用，但原來一些簡單的方法及正確的療程，可以有如此大的幫助。本來也想同樣把右膝關節再接受手術，但按照你的方法鍛煉，現今右膝關節已沒大問題了。」

鍛煉的成果

筆者幫她作一次詳細檢查，檢查後發現該位長者的膝部活動量不足，軟組織有勞損及被手術後的痲纏着。筆者為她進行了三次物理治療，治療分三部份：第一：透過手力治療把硬化了的軟組織揉鬆；第二：用電療儀器包括超聲波修補軟組織、干擾波電療及熱敷刺激血液循環；最後用健身器材包括無阻力的健身

她持之以恆的鍛煉令筆者佩服，因為要知道進行手術後最需要是有適當的運動。所以筆者在此勸勉各位長者，如已接受了類似的手術，不要灰心和勤於運動，因為明天一定會更好。



病患者藥病輔導服務計劃

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7月26日（星期六下午）與藥劑師會面。電話：2831-3215。



健康社區 齊共創 宜德

男 士若要保持終生的健康，至為重要。

男人之苦——前列腺癌

男人最懼怕的，莫過於前列腺出現病變。患上前列腺癌的男士，除恐怕失去性能力外，確實會有小便滴尿不完、尿頻及遺尿的困擾，更會有尿道赤痛，甚至有精液帶血的痛苦。前列腺疾病是男士最難啟齒的疾患，近年更有年輕化及嚴重的跡象。

可惜，許多男士都誤以為前列腺是自然老化的現象，亦因自尊心及面子問題而不敢求醫，令病情惡化。最終要面對手術切除的威脅，更會導致勃起功能障礙，嚴重失去性趣，破壞與伴侶的關係，以及死亡的問題。

認識前列腺可防病變 正確飲食助護心健腦

生活治療及預防法。兩場講座皆免費舉行，第一場將於七月二十八日（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，由陳國強醫生（泌尿科專科醫生）主講。第二場將於八月十四日（星期四），晚上七時三十分至九時正，於

有見及此，本刊一連兩週，許多男士都誤以為前列腺是自然老化的現象，亦因自尊心及面子問題而不敢求醫，令病情惡化。最終要面對手術切除的威脅，更會導致勃起功能障礙，嚴重失去性趣，破壞與伴侶的關係，以及死亡的問題。

可為腦神經突觸生長的必需物質，維持腦神經細胞的正常訊息傳遞，提升記憶力與學習能力，預防抑鬱症、過度活躍症、老年痴呆症等腦部疾病，維持正常視力，以及有消炎作用。唯我們如何從食物中，選擇優質奧米加-3脂肪酸？

本刊與《生命力》健康雜誌合辦，阿斯麥香港有限公司贊助《護心健腦進行曲》專題講座，內容主要講解缺乏奧米加-3脂肪酸而發病的原因、環境污染與食物污染，失去免疫力對人體健康的影響；教導市民如何選擇及識別奧米加-3脂肪酸的產品與食物，如挪威三文魚的特色等；目的是令參加者盡早掌握最新的飲食防病法。此講將於本年八月三日（星期日），下午二時三十分至四時正，假本會四樓禮堂舉行，將由國際自然療法學院講師及保健食品顧問張仁傑博士主講。講座歡迎免費參加。

次舉辦《男人之苦——前列腺癌》的專題講座，此講乃由台灣武田藥品工業股份有限公司／香港分公司贊助。內容除講解前列腺癌的成因、病徵，更會詳述前列腺癌的手術、藥療與康復的新發展，以及其所帶來的影響及恢復性功能的方法等；更會教導參加者如何及早識別、

隨 著港人飲食文化不斷「簡化」及隨意飽肚的趨勢下，愈來愈多人患上普遍的都市病如心臟病、關節炎、膽固醇等，這些問題更有上升的趨勢。

近年愈來愈多人發現脂肪中的奧米加-3脂肪酸，可提高人體內的好膽固醇含量、降低血壓、通過抑制血小板凝集而抑制血栓形成，從而提高預防心血管病、心肌梗塞及腦血管堵塞等疾病的成效外，更可為腦神經突觸生長的必需物質，維持腦神經細胞的正常訊息傳遞，提升記憶力與學習能力，預防抑鬱症、過度活躍症、老年痴呆症等腦部疾病，維持正常視力，以及有消炎作用。唯我們如何從食物中，選擇優質奧米加-3脂肪酸？

有興以上講者，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。