



健康寶庫

◆ 廖明志

柏金遜症為一種常見的老人病，患者若不及時治療或掉以輕心，便會很容易步行時跌倒，引來意外或最終致不能行動，情況實令人擔憂。由於病情進展緩慢，發現時多已過了初期，下述病徵實需大家關注。

肌肉疼痛、乏力

病發初期老人家大多誤以為

手腳乏力兼疼痛，乃是「沒有大礙」的自然老化現象，認為「幾十歲唔痛就出奇」，因此亦成為他們最容易忽略的徵狀。

震顫

超過七成患有柏金遜症的長者，均有肢體出現不自控的震動，此現象多會出現於手、腳及頭頸部，而靜止時，震顫更為較

明顯。

肌肉僵硬

影響較為廣泛。影響細肌肉以致執筆及使用小工具困難，缺乏面部表情。大肌肉則以致不能直立，此姿勢長遠會影響呼吸。

行動遲緩

大多患者會發現起動困難，

如走路時腳部難以起動，步複越見頻密，又或難以控制步速，而有令人步行時有「標前」的感覺。

姿勢不穩

由於四肢有不自控的震顫現象、活動僵硬、行動遲緩、兼步履闊闊兼不穩定，患者容易跌倒而受傷是普遍的現象。

由於柏金遜症暫時不能治癒，倘能及早透過早期診斷，配合藥物及物理治療，是可大大提高自我照顧能力，改善自我形象，改善自己以及家人的生活質素。

少勞神、和煙酒。每周2至3次往公園	平日需保持充足睡眠，	成因與肝腎虛損、過度	如蟬聲、潮水聲；耳聾為部分喪失。中醫學認為耳為腎竅，	雖則這並非甚麼大病，其實這個問題是很煩厭的。
腎系虛損為主。	耳鳴乃自覺耳內鳴響，	耳鳴和撞聾，	毛病就是耳鳴和撞聾，	耳鳴乃自覺耳內鳴響，
勞神、戒惱怒，忌辛辣煎燥。	耳鳴、耳聾暴起以痰熱鬱言，耳鳴則耳聾耳聾。	耳聾為部分喪失。	耳聾為部分喪失。	耳聾為部分喪失。

末，每次用熱開水沖泡飲用。	末，每次用熱開水沖泡飲用。	材料：杞子、生熟地各四分。	材料：黨參、黃耆、石菖蒲各四分。	功效：滋腎養血。
製法：將上品共研細。	製法：將上品共研細。	功效：益氣通竅。	功效：滋腎養血。	功效：滋腎養血。

(三) 滋腎茶

中醫辨証
◆ 朱國棟

老耳鳴撞聾調理

考：下列二款食療，可作參考。

二、益氣飲

功效：滋腎養血。

功效：益氣通竅。

功效：滋腎養血。

如果你是肥胖、缺乏運動、缺乏均衡飲食、曾有妊娠性糖尿病史及有家族遺傳者，患上糖尿病的機會甚高。

糖尿病併發症創新治療

若糖尿病控制不當，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、糖尿上眼（導致失明）又或糖尿腳等併發症，嚴重者更需要接受截肢手術。故妥善控制糖尿病以減低併發症，是患者可過著正常生活的首要治理任務。

《糖尿病併發症創新治療》健康講座，乃由本刊主辦，德國沃德藥業有限公司贊助，講者是邵祖德醫生（內科專科醫生），內容除講解糖尿病的成因、鮮為患者察覺的病徵，介紹最新的藥物及注射治療等；亦會講述糖尿病可能引來的種種併發症。此講座將於十月四日（星期六），下午二時三十分至四時正，於本會四樓明華堂舉行。

都市病一胃酸倒流及腸胃病

近年，胃酸倒流成為香港人的都市病，患者會感到吞嚥困難、腹脹、反胃、胸痛、聲音嘶啞等問題，甚至有「火燒心」的感覺，十分辛苦。



齊共創

◆ 宣德

五），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。講座除講解胃酸倒流及其他腸胃病的成因、病徵外，更講述胃酸倒流所誘發之併發症及影響性，令參加者防患未然。

及早認識早熟症

作為父母的你，可有發覺年幼的子女較其他兒童生長快，除體形漸見成人的外表、性徵狀等外，或身體矮小而成「老人精」外形？查實此些早熟現象，可能是病態的

每逢夏天「打風落雨」時間，總常聽到長者投訴有「風濕骨痛」的問題。

其實「風濕」是筋骨勞損加上氣壓轉變的結果，患者多會投訴患處痠痛，來來往往也好像找不到根源去根治。

有一位七十多歲的婆

婆患上風濕骨

痛困擾已有多

年，最近病情

顯得特別厲害

，她主要投訴腰痛及腿痛以

及下肢麻痺，步

行時感到特別困

難，需要不時坐下休息。經檢查後發現她最大的問題，原來是她的臀部肌肉出現勞損，壓着坐骨神經線而引起病楚，每每因步行過之，痛楚尤為明顯，特別是天氣不佳（低



◆ 陳震賢

風濕骨痛無有怕

氣壓）的時候。

如各位長者有以上症狀時，不用過於擔心，倘情況並不太嚴重，可以用自療的方法。患者首先經常可用熱敷敷暖臀部，最理想每天兩至三次，每次十五分鐘；然後以自行用拳頭按壓臀部，每次三分鐘，但無需太大力；最後可平臥床上，將患肢抱向另一方的肩膀方向，抱肩拉筋，每次維持十秒，每天重複三次，便可以解決硬化了的肌肉。

但若情況未能

改善或病情日趨嚴重，那必需盡快尋求物理治療師或醫生處理，配合了適當的手力治療，電療及運動治療，這些頑固問題定可遠離大家的。

高脂肪的食物、長期缺乏運動等問題，那麼你患上高血壓的機會實比一般人還要高。

高血壓絕非老化的自然現象，但是會慢慢蠶食患者健康、破壞患者身體器官的隱疾，容易引致嚴重的併發症，如心臟衰竭、心絞痛、腎病、腦血管破裂、中風及傷殘等惡果。

有見及此，本刊主辦、台灣武田藥品工業股份有限公司／香港分公司贊助的《治療高血壓及其併發症》健康講座，由專科醫生主

講，內容除講解高血壓的成因、病徵外，更會教導如何從正確飲食、生活習慣及運動等方面預防高血壓；亦會講述最新藥物治療，以及預防有關併發症的方法。此講將於十月二十九日（星期三），晚上七時三十分至九時正，於灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大樓1樓禮堂舉行。

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。