



健康在您手

◆陳曰

近來，有關藥物安全的新聞不絕。先是英國有研究說幼兒不應胡亂服用傷風感冒藥，並列出不幸死亡的病例數據。

不旋踵，香港出現幾宗毛霉菌引致嚴重感染的個案，追查之下，發現一種藥物「別嘌醇」原來是元凶。毛霉菌本來是低度感染力之真菌，卻因藥物含菌量嚴重超標，於是一些正接受化療的病人由於抵抗力弱，不堪每天隨着藥物進

入腸道的毛霉菌侵襲，終於造成數宗死亡個案。

其後，負責監管藥廠的衛生署細細追查藥物受污染的原因，又急急抽取其他藥物化驗，幸好只是「別嘌醇」有事，更多病人服用的糖尿藥「甲福明」證實安全。然而，眾多醫院管理局的病人經已擔心受嚇了。誰會想到，用來治病的藥居然會是害人之物？

藥物受霉菌污染雖然



都是膝關節炎，亦即坊間所謂的「風濕痛」。這是一種日積月累而造成的慢性毛病，當然不能單靠一個熱敷墊，便可以將之徹底消滅。因此，以下名為「直膝抬腿操」的針對膝關節炎的強化運動，效果相當不錯，頗值得長者參考。

- 1) 首先仰臥床上，雙腿和膝部保持伸直。
- 2) 然後腳掌用力，使腳趾和膝部指向自己頭部。
- 3) 然後慢慢提起其中一隻腳，例如左腿。提起時繼續保持膝部直伸，不要屈曲。
- 4) 提起至足掌離床大約一尺左右便可，不用太高。
- 5) 提腿時速度要緩慢，然

聽來可怕，其實並非藥物帶來的最大風險。凡事皆有利有弊，所有藥物學課本必然會指出藥性往往與毒性分不開，一般藥物資料亦會標明藥物的副作用以至不良反應。因此，服藥可視為一種「平衡利弊」下之決定。

就以幼兒服傷風藥來說，兒科專家都知道，大部份幼兒的上呼吸道感染均是由病毒引起，多半症狀輕微，既毋須更不應多服藥，可惜大部份家長的心理是要求馬上退燒、馬上止咳，導致幼兒蒙受藥物

副作用的風險。

又以「別嘌醇」來說，它常用于痛風症，但倘若病人能嚴格遵守戒口、戒酒原則，多喝水，可以減少病機會，不一定需要長期服藥。事實上，此藥更嚴重的副作用是藥物敏感，病人可以全身皮膚潰爛，甚至有性命危險。

現代科技雖然進步，藥物仍然是雙刃劍，世界上並沒有絕對安全的藥物，因此，奉勸讀者們，在治療疾病，特別是長期疾病時，多聽醫生的苦口婆心勸導，改變生活習慣（例如戒煙、戒酒、多運動、減肥、戒口等），以便將所需要服用的藥物數量和份量減至最低。



◆陳啟泰

宜膝抬腿操

膝痛是長者普遍的問題，最困擾長者的一

6) 重覆以上動作10—15下。然後輪到另一邊腿，即右腿，做相同的運動10—15下。

7) 每天左、右腿都可以在早、午和晚上各做10—15下。

此「直膝抬腿操」看似簡

單，但其功效不淺！原因是它能夠訓練長者的膝部、大腿以至盆骨的主要肌肉，使長期受關節炎困擾的膝部能重獲強健肌肉支撐，以減輕每天步行時的壓力，因此關節裡的炎症便可得到緩解，使痛楚離你遠去。



膝關節炎，這是一種日積月累而造成的慢性毛病，當然不能單靠一個熱敷墊，便可以將之徹底消滅。因此，以下名為「直膝抬腿操」的針對膝關節炎的強化運動，效果相當不錯，頗值得長者參考。

1) 首先仰臥床上，雙腿和膝部保持伸直。

2) 然後腳掌用力，使腳趾和膝部指向自己頭部。

3) 然後慢慢提起其中一隻腳，例如左腿。提起時繼續保持膝部直伸，不要屈曲。

4) 提起至足掌離床大約一尺左右便可，不用太高。

5) 提腿時速度要緩慢，然



健康社區齊共創

◆宣德

大約有8%的人口是乙型肝炎病毒帶菌者，全球每年大約有100萬人死於乙型肝炎或相關的併發症，即每分鐘便有2人死亡。

齊來認識及防治乙型肝炎

乙型肝炎是由過濾性病毒所引起的疾病，主要透過血液或體液的接觸而傳染，包括唾液、精液、陰道分泌和其他身體分泌物等。患者可能會出現發燒、疲倦、食慾不振、噁心和胃部發脹等病徵。

最可怕的是，大部分患者受感染而不自知，令病情不斷惡化。由於乙型肝炎之病毒能令大量肝細胞死亡，損害肝臟功能，部份受感染人士會終身成為帶菌者，日後罹患慢性肝炎、肝硬化，甚至肝癌的機會實比非帶菌者高。

《齊來認識及防治乙型肝炎》健康講座，乃由本刊主辦，由鄭桂花醫生（腸胃及肝臟科專科醫生）主講。講座除以圖文講解乙型肝炎的成因、病徵，主要之傳播途徑，更講述疾病所帶來的影響性及併發

症；同時講解最新的藥物治療方法及教導預防乙型肝炎法。此講座將於五月十六日（星期六），下午二時四十五分至四時十五分，於九龍尖沙咀梳士巴利道41號香港基督教青年會北座四樓禮堂舉行。

青光眼的成因與治療新發現

資料顯示，本港每100位40歲以上人士，便有3人患青光眼致病，但逾五成港人對青光眼認識不足，眼科醫生警告若不定期驗眼，

乙型肝炎青光眼隱症須早防 骨質疏鬆藏危機要正視

有14%患者會因延醫而致失明。

事實上，若你年過40歲、患有深度近視、糖尿病或心血管疾病、血緣親屬曾患青光眼、眼睛曾經受損、患有睡眠窒息症、以及長期使用類固醇，均是患上青光眼高危的一族；或你經常在傍晚出現眼脹、頭痛、虹視等症狀，或突然眼睛劇痛、眼紅、視力模糊，甚至嘔吐，應盡早求醫，否則一天內便可致盲。

《青光眼的成因與治療新發

現》護眼健康講座及活動，乃由香港眼科學會及香港眼科醫學院主辦，本刊協辦，愛爾康香港有限公司贊助，由眼科專科醫生主講。內容除講述青光眼的成因、病徵、各項檢查及預防方法外，更介紹最新的診斷、藥物治療及手術治療法；同場除有歌影視紅星方力申蒞場講解護眼的重要，並為市民免費提供青光眼評估服務。此護眼行動將於本年六月七日（星期六）、下午二時三十分至四時正，於跑馬地黃泥

涌道133號禮頓山社區會堂舉行。

及早預防及治療骨質疏鬆症

隨著生活都市化，人們患上骨質疏鬆症的機會會愈來愈普遍。而女士因為骨骼較為輕和薄，再加上若長期減肥，以及更年期後雌激素變化的影響，令骨質流失加快及容易變得疏鬆，亦是此「隱症」的高危者；很多人誤認為男性不會有骨質疏鬆，但其實是錯誤的觀念，倘若男性不注意身體健康，亦

會患上骨質疏鬆症。

骨質疏鬆症最可怕的地方，是表面毫無徵狀的情況下形成，直至骨折時患者才知悉，故切勿以為骨質疏鬆症只是痛楚這麼簡單，嚴重者會失去獨立自顧的生活能力，長期需要別人的照料。

《及早預防及治療骨質疏鬆症》健康講座，乃由本刊主辦、羅氏大藥廠贊助，將於六月二十日（星期六），下午二時三十分至四時正，假灣仔駱克道3號香港小童群

益會一樓禮堂舉行，由骨科專科醫生主講。內容除詳述骨質疏鬆症的成因、病徵、併發症及最新的藥物治療等問題；同時教導有效地預防骨質疏鬆症的飲食與生活作息法。屆時

講座前後更設有免費超聲波骨質密度測試，參加此測試者，必須講座前致電登記報名參加測試，名額有限，先到先得。

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。