



健康在您手

陳白

有人說笑質疑為甚麼西醫只有婦科而沒有男科。婦科專治療生殖器官的疾病，這些卵巢、子宮等等又的確問題多多。男性似乎簡單些，但男性生殖系統內有一個器官在年紀大了之後就會出現毛病，幾乎無人能倖免：這個器官叫前列腺。

前列腺的分泌為精液內之精子提供養分，因此十分重要。它的構造最特別之處是包住尿道，所以當

前列腺與PSA

它隨著年紀大而增生時，就會壓住尿道，令小便因通道狹窄而顯得困難。

典型的病徵是尿流變弱、排尿不清、尿頻、夜尿等，尤其是在飲用利尿飲品（如咖啡、茶、酒等）後。一些男士要用許多時間小便，又或因弱流而要坐下小便。

既然問題是前列腺細胞增生，最徹底治療便是做手術。另亦有藥物可減輕病狀。

發展緩慢，部分或不一定要切除。病徵一般和前列腺增生差不多，因此，若有排尿困難，不應視作必然是前列腺增生，宜由醫生檢查清楚。

近年健康檢查盛行，PSA（前列腺特異抗原）常被認為「可以及早發現前列腺癌」的驗血檢查。在美國國家，每年有無數男士定期驗PSA。

但經過多年的數據及經驗積累後，醫學界發現驗PSA原來是個大

錯誤。因為無論前列腺增生或是前列腺癌，PSA都可以顯示不正常的高位。有許多男士在驗血不正常而做了活細胞檢查，挨痛苦後發現沒事，十分冤枉（即假陽性）。其中部分人或有嚴重併發症，例如流血、感染等。另一方面，一些驗血正常者原來患癌，「走漏眼」（即假陰性），則令人扼腕嘆息。

因此，近年醫生已不再靠驗PSA來「及早發現」前列腺癌了。聰明的讀者，下次你收到宣傳單張慫恿你去化驗所驗PSA，你會知道，驗血的費用可以節省下，不如下次見醫生時與他討論看是否需要檢查才是正確之道。

季節性發作兩類區別。致病成因多由肺脾系功能不足，或感

預防鼻敏感



中醫辨証

朱國棟

寒溫轉變仍有不定，甚且驕陽如夏亦在所難預；假若長者的肺臟系功能長期偏差將有甚麼影響呢？

最常見到的，就是得到都市第一號敏感症——鼻敏感。本症慣常就在早上起床後伴見鼻癢、鼻塞、流清涕及打噴嚏等不適問題，發作時與傷風症狀相似。中醫學屬「鼻鼈」範圍。

臨牀上有長年性發作和季節性發作兩類區別。致病成因多由肺脾系功能不足，或感

足睡眠及減少勞累。日常可多吃蘋果、奇異果、穀麥類、魚類、淮山、紅棗等；忌過食辛辣燥熱食物，減少塵埃、花粉和清潔劑等刺激，家居宜保持空氣流通，並遠離二手煙。另外，黃昏時段可到公園散步，以讓溫暖陽光照射身體，尤以膝關節為主，並用手掌推摩膝

部，以熱為度，這個「自療」方法對防治鼻敏感挺有

效用的，不妨一試。以下食療可作參考：
一、清燥益肺湯
功效：清燥壯肺。材料：蘋果二至三個、淮山一兩、豬橫脷一條（先出水）。
製法：材料加上清水適量，煲約兩個半小時，調味飲用。

二、健脾固腎湯
功效：健脾滋腎。材料：淮山、百合各一兩；芡實、蓮肉各五錢；花膠、元貝均小量、豬脊骨約半斤（先出水）。
製法：材料加上清水適量，煲約兩個半小時，調味飲用。

相信不少長者都有遇過小腿或腳趾突然抽筋的情況。這種現象多會發生於夜半睡覺時，冬天尤其明顯。造成長者半夜抽筋有數個原因，各因素皆有預防方法。不過，在逐一解說之前，大家不妨先了解一下，假如遇上小腿或腳趾抽筋，可以如何即時處理呢？

夜半時，抽筋會將你弄醒，而大家不妨先了解一下，假如遇上小腿或腳趾抽筋，可以如何即時處理呢？

不能受控制，難以令長者站起來時保持平衡。長者宜保持冷靜，留於床上，只要雙手拿一條長毛巾，輕輕地將腳掌向自己

拉。這動作其實是對抽筋的小腿和腳趾肌肉進行「拉筋」，因此你應感到小腿後面微微拉緊，略帶痛楚。你需要繼續拉著毛巾，維持被拉緊的感覺

會抽筋的即時緩解方法後，也應學習預防。第一個引致這類抽筋現象的原因是缺乏鈣質。很多人以為缺鈣只會造成骨質疏松，其實鈣之不足亦會導致下肢容易抽筋。長者若要增加鈣的吸取，一定要服用鈣片，其實不少食物的鈣含量相當豐富，只要我們不偏食便可以了。沙甸魚、西蘭花、白菜、豆類和奶類都是好選擇。



治療與自療

陳啟泰

小腿、腳趾抽筋怎麼辦？



健康社區齊共創

宣德

牙齒開始變得容易蛀牙，肌肉容易抽筋，關節容易酸痛，手腳骨骼容易造成骨折等，這都可能是骨質疏松症的先期病徵。隨著人口老化和年齡上升，骨折及骨質疏松症患者的發病率在香港有上升的趨勢，估計香港現時有 20 萬人患上骨質疏松症。

強健骨骼—防治骨質疏松

骨質疏松症是由於年齡的增長，當人步入中年以後，骨的新陳代謝功能減慢，骨骼組織的鈣質逐漸流失，骨質變得脆弱而形成骨質疏松和容易折斷。除了年齡上升為

其中一個因素外，女性在更年期因雌激素減少而令骨骼的鈣質加快流失使骨質單薄、遺傳因素也是導致患上骨質疏松的因素；當中，運動不足甚至長期不運動，及每天攝取

鈣質低於身體所需也是加快骨質流失使單薄。

骨質疏松最可怕的地方，是在無毫徵兆下發生，直至骨折時才令患者知悉，當中最嚴重是令髖骨（大腿骨）骨折。髖骨骨折會使患者喪

失活動能力，嚴重者更要長期臥床，失去活動能力，易引來如肺炎、心臟衰竭等併發症而死亡。現時，髖骨骨折患者中死亡率為 20%，另外有 30% 的患者會變成會永久傷殘。

因此，忽視延醫治理可能會使你餘生需依賴輪椅代步，或需依賴別人照料。

由本會企業拓展（協作）主辦，及法國施維雅藥廠香港有限公司贊助的《強健骨骼—防治骨質疏松》專

題講座，乃由骨質疏松專科醫生主講；內容包括骨質疏松的成因、病徵及鮮為患者察覺的徵狀及容易引來骨折的問經外，更講解此病所帶來的影響、均衡飲食、適量運動和定期進行骨質密度測試實是預防方法。此講將於二零一零年五月八日（星期六），下午三時三十分至五時正，於溫莎公爵社會服務大樓一樓禮堂舉行。

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：2117-5867。

骨疏松引骨折致傷殘 早防治助建健康晚年