



大中風與小中風

健康在您手
◆陳日

很多人都說怕老，不是因為怕接近死亡，也不是因為嫌命長，而是害怕陪着老而來的疾病與傷殘，其中最多人恐懼的，是中風。中風是腦血管的疾病，七八成是因為阻塞，二三成是因為破裂（俗稱爆血管）：當腦部細胞無血液供應便會壞死。若是大腦中動脈血管受影響，就會出現「半身不遂」，即一

邊手、腳乏力、麻痺、失去感覺，甚或身體突然失去平衡而跌倒，同時可能亦有咀歪、言語不清、視覺障礙、頭痛、暈眩甚至昏迷。

典型的中風的通常症狀明顯，古人稱為「中風」正是描繪那突然性和嚴重性。不過除了這些「大中風」外，醫學界留意到有許多小中風：症狀一般類似，或可能較輕微，但一個主要被人忽略的原因是，這些

症狀往往在數分鐘以至數小時後消失，令患者誤以為自己沒事。

背後的病理原因一樣是腦血管阻塞，但這些阻塞並非完全，於是血管內的血液暫時仍能流通，但有如已淤塞的喉管一樣，這種情況很難長期維持下去。醫學研究顯示，一旦出現小中風，約三成成人短期內會大中風，所以小中風可視為中風之先兆。中風之時間，一半是七天內，四分之一是在兩天內。所以即使類似中風的症狀已在一段時間後完全

消失，也切勿慶幸，應加以警惕，並立即前往急症室。

近年醫學界已有新藥，可以及早把阻塞血管的血塊「溶」掉，把中風逆轉，但這種治療只限在數小時內生效。因此，懷疑有中風，千萬不要耽誤時間，應馬上去急症室。

事實上，上了年紀的獨居長者，都適宜安裝平安鐘，以便能第一時間獲支援。一些長者以為有事首要是聯絡子女，但等到子女回家再送醫院，當然較遲了，倒不如，同時打 999 求救，同時聯絡親友，才是最明智的做法。

長短腳一般分為真、假兩種。真的長短腳是由於兩邊腳的骨頭生長長度不一樣，最常見是股骨及脛骨的長度有差異，形成左右腳長短不一；而假長短腳的成因比較多，可以

並不算太高，而且超過一半的患者尚屬於輕微，比方說長短少於四毫米，而一般來說少於四至五毫米的長短腳問題，身體自然會作出調整，但這些調整並非每個患者都可以由身體適應過來，所以最合適的辦法還是找物理治療師作詳細檢查。

先要找出長短幅度，再配合一些矯形鞋墊去更正長度的差異，以及治療長短腳帶來的軟組織和關節問題，便可以徹底根治這個問題，詳情請向你的物理治療師檢查及請教吧！

長者要治療長短腳首

者有否留意自己或身邊的親戚友好患有長短腳？最明顯的徵象便是穿上長褲時出現長短褲腳。大家可能會對長短褲腳掉以輕心，容易忽視它帶來的惡果。

其實長短腳的病患病率並不算太高，而且超過一半的患者尚屬於輕微，比方說長短少於四毫米，而一般來說少於四至五毫米的長短腳問題，身體自然會作出調整，但這些調整並非每個患者都可以由身體適應過來，所以最合適的辦法還是找物理治療師作詳細檢查。

常見的長短腳引起的病徵，大部份是由比較長的腳所引起，因為腳長的關係，髖關節首當其衝是要承受活動時所產生的重量壓力；由於髖關節直接連接着盤骨，因此很多時便會引起同一邊的軟組織（如股肌內、臀部內的韌帶、筋腱）拉傷，盤骨關節更有可能發生錯位，引起疼痛及活動不暢順。嚴重者更會引發腰痛等毛病。曾有患者便因為長短腳超過八毫米而形成起盤骨錯位，臀部肌肉嚴重拉傷引至超過十年的痛楚。



◆陳震賢

各位

長短腳

安全用藥的知識。當長者每日拿著大包細包的藥物時，你可明確認知所服藥物及其功效嗎？那種藥物是治療你的糖尿病或高血壓呢？切勿只管服食，而不知為何而食。

長者必須確認服用的藥量及每次服藥間隔及期限，切勿自以為「久病成良醫」，而自行罔顧醫生或藥劑師的指示服藥，不按时服藥與調校



◆張亞力

身體不適，往求醫治理，是必然肯定的事，無論長者患有一種或多種疾病，也必要有一正確

若長者「記性」不佳時，請用盡有關方法，如託家人或外備作出

安全用藥

長者必須確認服藥的時間，是

幫忙、在家貼上大字報以作提醒或以鬧鐘提示；若出現忘記服藥時，請事先詢問有關補救方法，勿隨意



勿在黑暗處服藥；每次取藥之前，最好再讀一次標示，尤其要注意失效日期。藥品應放置於小孩取不到的地方，以免小孩誤食。

存放藥物方面，大家切勿將不同的藥物放在同一容器內，以免誤取，造成吃錯藥的問題。

一併服用，早上或睡前服食呢？當然也要確認所服用的藥物，是否會造成副作用、副作用的持久性及是否正當現象，及其應變的方法等；而確認所服用的藥物，要多久時間才會產生藥效，以及一次能維持有多久，也是長者服食藥物的應有態度。



◆朱國棟

天氣逐漸炎熱，伴有心情鬱悶的長者，每因稍為勞累，或出汗之後，就

陰、陽)所致，虛甚必成疲勞諸疾。醫經有云：「肝為罷極之主」，故調治本病應以養肝、滋肝、疏肝為常法。

長者需謹記保持「安心放心、活在當下」心態對待，以

自然為師，勿太緬懷過去。

下列食療可作參考。

1. 仙棗茶

功效：益氣和血。

材料：仙鶴草 4 錢、大棗 8 枚。

製法：每次用 1.5 公升清水，煲約 40 分鐘，代茶飲用。

2. 杞子茶

功效：滋肝養腎。

材料：杞子 8~10 枚。

製法：每次將上品放於杯底，用滾水沖泡，加蓋焗約 10 分鐘，或可酌加 1 枚珍珠冰糖飲用。

慢性疲勞的調治

會感覺疲勞不堪、肢體困倦。一般而言，當長者有適當休息後，疲勞問題亦會相應減少；若然情況未有改善，甚或疲勞加重，可能便會患上「慢性疲勞綜合徵」。

本症患屬中醫「虛勞」、「不寐」、「心悸」等範圍。查疲勞乃因虛（氣、血、

避免勞累及鬱怒；飲食宜清淡，多飲和暖清水，忌辛辣肥滯食物及溫陽補品。每天黃昏時段宜在公園放鬆心情緩走 800 步，多欣賞花樹草木百態千姿，及讓溫煦的陽光親炙身心，以

根據衛生防護中心的數字指出，本港有 60 萬人患有不同程度的關節痛症，全因都市人缺乏運動，當中的職業痛症患者數目每年均有遞增之勢，更有年輕化現象；患者若因工作長期過度重複同一動作、曾拉傷、勞損及患上關節炎，都會大大增加患上關節痛症。

摩擦，引來活動困難及有疼痛外，更會令關節膜發炎，嚴重可致變型，受影響關節常見於膝蓋、腕關節、手指關節、頸椎等。

緩關節腫痛及其他關節炎症疼痛問題；尤以對一些同時患有其他疾患，如糖尿病患者服食後，很可能會影響血糖水平，影響到糖尿病病情。

本會舉辦的「關節痛症藥物輔導小組」就是由藥劑師主持，專事教導病者有關常見關節痛症的知識、關節痛症的藥物詳細介紹、服食痛藥的注意事項及副作用，及教授正確的簡單運動姿勢；參加人士需填寫有關服食藥物記錄報告，以令可全盤掌握關節痛症用藥方法；此藥物教育小組，將於本年六月十二日（星期六），下午三時於本會 1 字樓舉行，地址：香港灣仔石水渠街 85 號，歡迎免費參加，名額只有 20 至 30 名。查詢及報名：2117-5867。

關節痛症藥物輔導小組

據世界衛生組織估計，於 2025 年，全世界超過 65 歲的長者約有 8 億人，將患上不同程度的退化性關節。退化性關節是指關節內的軟骨出現磨損，令骨骼之間



◆宣德

正確服食關節藥物 可免痛楚回復自由

關節痛症並不一定可治癒的，維持正確用藥是保護關節健康的方法之一；現時，坊間有許多保健食品，如葡萄糖胺產品均聲稱可助紓

究竟患者是否知悉服食的關節痛藥物真正治療成效如何？是否懂得藥物的服食方法及了解藥物的副作用呢？