



鏈球菌的歷史

健康在您手
◆陳日

近月香港出現多宗猩紅熱個案，部份患者情況嚴重，甚至致命，據悉可能是由於引致猩紅熱的甲類鏈球菌出現變異，因此增加了傳染性，病況亦更嚴重。

猩紅熱一般只影響小童，傳染途徑是呼吸、直接接觸或經呼吸道分泌物接觸而感染，也就是說：和感染傷風感冒的途徑差不多，因此，

預防方法主要是避免與患者接觸和經常洗手。

鏈球菌其實有許多種，共通點是它的形狀：一長串的球，有如鏈。除了引致猩紅熱的甲類鏈球菌外，其他較麻煩的包括能引致肺炎、腦膜炎、敗血症等。

在十九世紀，歐洲許多婦女在生產時由於沒有妥善消毒，不少產婦往往受到感染。細菌經產道進入身

體，令產婦發燒，稱為產褥熱，死亡率甚高，其中一個兇手就是鏈球菌。

到了二十世紀，鏈球菌仍然經常引致上呼吸道感染。患者會有喉嚨痛、咳嗽等。但部份人會有後遺症：身體在接觸過鏈球菌後或會產生自我免疫反應，約在兩三個星期後出現多個器官受損，包括心臟（尤其是心瓣）、關節、皮膚以至腦。患者會發燒、多個關節痛、皮膚出疹，或手腳不受控制地移動，和心跳、氣促等，稱為風濕熱，多見於兒童。而

在急性階段之後，往往亦有後遺症：心臟缺損變成心臟病，稱為風濕性心臟病。嚴重的要做手術，修補或撐開因缺損而關不攏或打不開的心瓣。

時至今日，由於衛生改善，小兒患風濕熱的個案已十分罕見，但有不少中年人士仍與風濕性心臟病共存，影響心肺功能。

事實上，細菌在我們的周圍，隨時準備侵襲人類，因此，在接觸無皮膚保護的黏膜（如眼、口、鼻）之前，定必要洗手，患有呼吸道感染，更要注意衛生，勿把病菌傳染他人。

長者須謹記保持充足睡眠、寬容笑臉及補充水份，避免過度勞累和出汗；日常選擇進食適量淮山、蓮子、紅蘿蔔、桑椹、雪耳及榆耳等；亦要定時及定量進食，不可過飽，飯前勿喝過量湯水，並靜心安排每周生活作息。下列食療可作參考：

等。

長者須謹記保持充足睡眠、寬容笑臉及補充水份，避免過度勞累和出汗；日常選擇進食適量淮山、蓮子、紅蘿蔔、桑椹、雪耳及榆耳等；亦要定時及定量進食，不可過飽，飯前勿喝過量湯水，並靜心安排每周生活作息。下列食療可作參考：

材料：合掌瓜約1斤、鮮黃粟米1、2條、淮山4片、生熟薏米各4錢、蜜棗2枚、太子參3錢（或吉林參鬚錢半）、素燉肉1塊

製法：材料加適量清水，煲約個半小時，調味飲用。

功效：健脾養胃、清熱生津

津

夏氣熱濕，天氣酷熱，嘆冷氣雖然感覺涼浸浸，但其實我們體內的五臟六腑仍時刻是需要與外界互相協調的。故此心肺系統調節機能較差的長者，於進食過熱食物及驟然離開冷氣間時，則會容易引來胸口悶熱、大汗、目眩及氣促等病理症候。

中醫較多選用清心、健脾化濕法以改善夏天炎熱之問題。常用物品有老黃瓜、冬瓜、蓮葉、川草薢、生熟薏米、赤小豆、花旗參、雞蛋花、扁豆衣等。



夏暑 保健飲食

雙黃西施湯

功效：清熱解暑、健脾祛濕

材料：老黃瓜約斤半、黃豆兩半、南北杏共8錢、生薑1兩、白米1小撮

西施骨約大半斤（素食者：去西施骨，改用紅腰豆2兩）

製法：材料加上清水適量，煲約二小時，調味食用。

一位剛退休不久的長者，最近發覺退休前未有的問題——手部（上臂）及上背出現疼痛。經檢查後發現他有頗嚴重的寒背現象，且在上背及上臂的肌肉有勞損硬化問題；而他的上背胸椎肋骨關節亦有嚴重硬化現象。

經過基本檢查後，筆者便着手先處理他的肌肉勞損問題——手力治療、超聲波及熱敷等，再治理他的關節硬化現象；當然他的寒背絕對不是一朝一夕形成，而

是經過長時間累積而成，因此要推鬆關節絕非易事。因此筆者經常提醒大家應病向淺



退休後的痛症

◆陳震賢

中醫，勿待病情越趨惡化致久病積累，屢醫無效。其實人們在退休後出現

身體小毛病，是常會聽聞；其中一個原因是當我們正藉盛年時，全情投入工作中，身體往往在無形中自我調節，以致自己身體釋放一些止痛物質，因此大多數人都沒有發覺問題所在。但當我們退下來時，身體的壓力一下子釋放出來，往往不能及時控制及適應，致引起一些病痛。所以大家緊記要定時定候做身體檢查，在出現勞損痛症時，應立刻找物理治療師治理。

知藥用藥
◆香港醫院藥劑師學會

「說經友記」

有水腫，點解要食去水丸？其實，利尿藥（俗稱去水丸）可以用作降血壓藥。一些長者誤解藥物的功用而自行停藥，因此未能穩定控制血壓水平。

利尿藥

降血壓藥

利尿藥是其中一種。常用的利尿降血壓藥有吲達帕胺（Indapamide）、氫氯噻嗪（Hydrochlorothiazide）、

臟排除體內多餘的鹽份及水份，此作用除了改善水腫情況外，亦能降低血壓。

利尿降血壓藥一般應於早上服食一次，最遲亦宜於下午六時前服食，以防止

鉀質（Potassium）流失而引致頭暈、肌肉疼痛、抽搐等副作用。血鈉或血鉀過低需由驗血確定，如有需要，醫生或會調整降血壓藥物或處方鉀質補充劑（鉀丸）。

小提示

高血壓的治療目標是上壓少於140mmHg及下壓少於90mmHg。要妥善控制血壓，醫生多用「雙管齊下」的方法，即同時使用兩種或以上作用不同的降血壓藥。因此，長者要服食多種降血壓藥是不足為奇，其一可能就是利尿降血壓藥。

如果「老友記」發現藥物標籤上寫著「利尿藥」或「利尿藥／降血壓藥」，何不問問醫生和藥劑師藥物的作用？

人口老化，得享高壽的人士愈來愈多，但長壽並不同健康及可自我照顧；據資料顯示有80%年65歲以上的長者患有超過一種或以上慢性病，需要家人長期的照顧，是會隨年齡的增長，而日漸有明顯增加之勢。

「家居終老」是絕大部份長者欲於熟識家居環境中養老的晚年期望，他們不願在陌生居所生活，更不想過院

舍的「被規管」及「有秩序」而失去個人自由的最後日子；事實上，病患者如何可自我照顧，以渡一個既不負累家

關心自己愛長者講座

妥善照顧家居病患者

秀芬姑娘，介紹各項最新鮮為人知的家居安老服務種類、資格及申請詳情外，更由陳啟泰先生（註冊物理治療師）示範及教授，有關如患有中風、柏金遜症、心肺疾病，以及高齡及行動不便者及照顧者有關家居生活調

節、生活技巧、簡易家居運動法，以提升長者的自我照顧、活動及改善身體機能；並讓大家認識長者於家居和

生活上，因殘障而帶來的危機及預防方法。

以上難得的免費講座將於二零一一年九月四日（星期日），下午二時三十分至四時正，於灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大樓一樓禮堂舉行。請速附回郵信封索取入場券，寄香港灣仔石水渠街85號聖雅各福群會一字樓105室。查詢：2835 4320 或進入 www.thevoice.org.hk 報名。