



果仁與心臟健康

衛生署長者健康服務

日常飲食中較高脂肪的食物中，果仁可算是比較健康的，因為它所含的脂肪大多是不飽和脂肪，而且全無膽固醇。由於不飽和脂肪有降低血總膽固醇和「低密度脂蛋白膽固醇」(俗稱「壞膽固醇」)水平的作用，所以進食果仁對心血管健康

有益處。根據一項對多於八萬人、進行了長達十四年的觀察性研究顯示，每星期進食五安士果仁的人士，較不吃或甚少吃果仁的人士相比，其患心臟病的風險明顯較低。綜合研究的證據顯示，每天進食四分三安士到一安士果仁(一安士約等如三十

克)，或多至每星期進食五安士果仁以替代同等熱量的食物，對維持心臟健康有幫助。從營養的價值來看，果仁含豐富蛋白質、葉酸、和維生素 E。這些營養素有助維持身體細胞的正常運作及其修補功能，所以果仁不失為一款健康的食物。至於選擇方面，宜選吃未經加工，

及沒有添加糖或鹽的產品。由於果仁含高脂肪及高熱量，每一安士的果仁約含一百七十至一百九十卡路里；要避免攝取過多的熱量而引致肥胖，就得注意進食的分量。以下是相等於一安士的各式果仁的食用分量：含花生的雜錦果仁(約手一小捏)、核桃(約10個)、腰果(約15粒)、杏仁(約20粒)、松子仁(約2湯匙) 果仁除了可當作為小食外，亦可配合其他食材，加

進餸菜或湯水中，例如在雜菜炒肉粒上加上腰果，或以花生配搭眉豆木瓜瘦肉做湯等。要維持心臟健康，日常飲食宜依照「健康飲食金字塔」的建議，多吃全穀麥的五穀類食物、蔬菜和水果。另外，應適量選吃含低脂肪的肉類和奶類食品，並少吃含高油、高鹽及高糖的食物。總括而言，應留意調節生活習慣，實踐均衡飲食、維持理想體重、做適量運動、戒煙及節制飲酒量等，以保持心臟健康。

熱，企立及行走困難。

痛風症不及時治療，可以導致關節畸形，運動受到限制；健康、生活、工作事業都受到危害，甚至威脅生命。急性居多在夜晚突然發生劇烈疼痛，一般下肢第一跖關節，足踝關節較多(腳大姆趾關節)；其部位腫灼

尿酸痛風每能與冠心病、高血壓、糖尿病人有相聯疾患合併，發生在受寒、勞累、飲酒、食物過敏或誤食含嘌呤食物，手術及創傷等情況下亦可引致急性痛風發作。

嗜飲威士忌類酒的人會增加發生鉛中毒痛風，影響中毒性腎病。



對病療法 李南 痛風 (尿酸症)

生於男性40歲以上的中年、老年人；其因素有遺傳及環境兩種，舒適家境及富裕者多見。因為生活寬裕，攝入動物蛋白及脂肪的增多，飲含嘌呤的啤酒、碳水化合物、奶類、奶酪等過多，從而增加體重。

少量食物的低嘌呤食物，如龍蝦、蟹、雞肉、羊肉、牛肉、菜花、四季豆、碗豆、蘑菇、菠菜、麥片等的量少食。

飲食宜採用無嘌呤的食物，如蛋類、乳類、乾果、蔬菜、玉米、通心粉、蘇打餅、糖果及飲料。

一、急性消滅止痛方 當歸、生地黃、赤芍、川芎、防己、黃芩、蒼朮、黃柏各三錢；雞血藤、忍冬藤、桑枝、生薏仁各一兩；滑石、草薢、各八錢。煎存二碗分早晚各一碗服用。

治療除西醫注射針藥外，中醫藥方亦可在慢性期間。行保養，能減少發作機會和低症狀嚴重性。

趣，乃是標榜可助「便暢通」，幾個大人焦急地問：「有便沒有？」觀眾若是吃飯時看見這個廣告，更是啼

榜含甚麼甚麼，只見幼嬰十分聰明，又會戴四方帽，令家長眉開眼笑，當然非買不可。然而這甚麼甚麼，原來母乳本已有，所以吃奶粉始終不及母乳。



健康在您手 陳日 奶粉廣告

「一加三」，即兩個水果三份菜(二碗半份量，約六兩)。另每天要喝八杯水，否則纖維過多，塞在腸裏，蠕動不足，更會產生問題。曾有「高纖丸」標榜通便，結果反令腸堵塞，甚至弄至穿腸，成為「快纖快穿」的反效果。

說成因，最常見還不是纖維不足或水份不足，而是沒誠心誠意上廁所。

很多長者都會有膝部疼痛的症狀，有的膝痛纏擾多年，始終未找到良方醫治，最後唯有接受更換關節手術。可是，並不是每位長者手術後都有理想效果。

曾經一位五十來歲的病人求醫，因膝痛情況嚴重，年多前便進行膝關節更換手術，膝痛改善但卻一直不能把關節屈曲至九十度。經檢查後發現，膝上的黏連(手術後的疤痕)比一般動手術後的病人厲害，相信是由於他缺乏運動有關膝關節部份，致傷

口內的軟組織黏連，加上多年來一直未有理會而導致。最近病人要求要再次動手術，好讓不能屈曲的膝部再次活動起來。醫生發現他以前曾做過手術的傷口內的軟組織過

療的最大功用，就是填補食藥與手術之間的空隙。假如膝痛病人有恆心地找出痛症的真正源頭，耐心地接受物理治療及多做運動，不難發現其實他的痛症是可以減輕的，皆因絕大部份的痛症都涉及軟組織的問題，而軟組織的勞損正又是物理治療的專項醫療技術。

腸臟在早上最活躍，是上廁的黃金時間，有些人在吃早餐後特別感到有便意。這是腸臟(的先兆呀！

因為「胃腸反射作用」：當胃工作的時候，大腸也奉陪。有些食物，如奶類、水果對個別人士特別奏效，可說是「天然瀉藥」，既自然，也不用像人工瀉藥那樣，擔心會令腸變得「馴」了沒效，又或會有副作用。



物理治療 保安康 更換膝關節後

份黏連，引來增生及排列得非常不規則，致令人造關節未能發揮最大的效能。

在物理治療師的臨床經驗中，接觸到很多膝痛患者，他們如能經過適當護理，情況未必會嚴重至要動手術。物理治

需知道冰封三尺，非一日之寒，各位長者都要緊記日常要多加護理關節，如減少提舉重物、少做重覆性動作、少行樓梯及定時運動，遇上痛症或其他問題時，應及早找物理治療師檢查一下您的關節！

還有一點，大便習慣突然改變，切勿掉以輕心，因為有可能是嚴重疾病(如大腸癌)的先兆呀！

腸是敏感的器官，有便意不去，它可能就此怠工。因此，最重要保持便暢通的方法，是給予足夠時間去辦這件大事。



「肝癌資訊多面睇」

肝臟是人體最大的器官，它不但幫助身體分解體內毒素和廢料酒精，更有製造蛋白質、血凝素、抗體、膽固醇等功能；所以，肝臟亦是功能最繁複的一個器官。

一千四百多名。肝癌的發病高峰期是50-70歲，但部分更是30-50歲的年青患者，而男性病人數是女性的三倍。肝癌的早期病徵並不明顯，當腫瘤逐漸增大時，病人可能出現腹不適及悶痛，特別是右上腹疼痛等症狀。患者亦會出現食慾不振、體重下降、噁心和容易疲倦；皮膚和眼白呈微黃、皮膚痕癢或上腹有硬塊等病徵。若果未有及時治理，肝癌可引起

嚴重併發症，如肝功能衰竭、上消化道出血、腫瘤破裂/出血(處於肝包膜下的大腫瘤可能會破裂出血，引起急劇腹痛和休克)等問題。由於早期肝癌症狀並不太明顯，很多病人因此延誤求診，至令腫瘤已無法治癒。所以，特別是肝癌高風險人士，如乙型或丙型肝炎病毒帶菌者，應每半年或至少一年進行一次肝臟檢查，希望能在病徵出現前及早作出診斷及治療。

為讓市民大眾對肝癌疾病有進一步認識，聖雅各福群會企業拓展(協作)和香港肝癌基金會合辦「肝癌資訊多面睇」免費健康講座，於七月十五日(星期日)，下午二時半至四時半，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，由專科醫生主講。講座內容包括肝癌的成因、病徵、講解肝癌的手術及治療方法。歡迎大家攜眷參加，有興趣人士請附回郵信封，寄回灣仔石水渠街85號聖雅各福群會一樓105室索取入場券，或進入www.thevoice.org.hk登記，查詢電話：3974 4608。

「藥療輔導服務」計劃由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排與藥劑師會面。電話：2831-3289。