

**傳**染病對於人類的健康帶來重大威脅，輕如傷風感冒，每年都會患那三五次，重如沙士更能致命。2003年，市民在地鐵車廂內人人戴着口罩，唯恐鄰坐者是病人的情景，至今仍是歷歷在目。

曾有一段時期，許多人以為癌症也會傳染。因此家中如果有人患上癌症，就會分開吃飯，以防被惹。



◆ 陳日

時至今日，大家都明白癌症是由於自身細胞異變而產生，因此不會傳染他人，病人被嫌棄避忌的現象也很少見了。

但醫學研究卻發現愈來愈多的

癌症與傳染病拉上關係。

就以子宮頸癌來說，以前所知的能導致子宮頸癌的風險因素包括：生育較多、有較多性伴侶、較早開始有性行為、吸煙等。

等於染上性病，能影響性器官，以至其他性行為觸及的如肛門、口腔等。

值得注意的是，HPV 品種有超過一百種，而能通過性行為傳播的四十多種 HPV 中，只有部分能致

HPV 甚或其他性病（如梅毒、淋病，甚至愛滋病）。

由於已知 HPV 能致癌，藥商就研製出疫苗，以便預防子宮頸癌，並呼籲未有性行為的青春少女接受注射。

這是因為一旦開始有性行為，就有機會受到感染，再注射疫苗也沒有用。而一旦感染，並無任何方法可治療這些能致癌的 HPV，或減低致癌機會。

此外，即使是已接受疫苗，仍不能保證一定不會有子宮頸癌，婦女仍應定時做子宮頸抹片檢查，以便及早察覺癌症。

# 傳染得來的子宮頸癌

單側揸背囊，還有可能造成脊柱變形。試想想，假如你常用左側揸，左邊的肩膀要時常被提起，久之便形成

另一方面，長期依靠單側揸背囊，還有可能造成脊柱變形。試想想，假如你常用左側揸，左邊的肩膀要時常被提起，久之便形成

來 一次短途旅行，長者們有時會揸背囊，攜帶一些隨身物品。揸背囊，有兩種方法：正確的當然是利用雙肩揸起；不正確的則是單側揸。為了方便，有些人喜歡單側揸，但請注意這樣的話可能會對脊骨帶來災害。



◆ 陳啟泰



首先，背包有重量，每當我們用肩膀承起重物時，肩頸各組肌肉必須用力將肩部提升，從而將重物承托。利用雙肩來平均地分擔背囊的重量，當然比起依賴單側的好，因為這可避免造成單側肌肉因負荷過度而勞損。

各位老友記，為了你的肩頸和脊柱著想，下一次，大家提起或揸起背囊時，要記得使正確的方法呀！

各位老友記，為了你的肩頸和脊柱著想，下一次，大家提起或揸起背囊時，要記得使正確的方法呀！



◆ 鄭志樂

# 為何你是週身病痛？

無論是在診所裡，還是在日常生活中，都不時聽到有老友記說：「最近不知甚麼原故，總是周身唔舒服，睇了好幾次醫生，都話無大礙。」細問下去，發現他們總有些個人或家庭事故，令情緒受到困擾。他們患的其實不是風濕關節痛，更不是甚麼隱疾，而是「心身症」(Psychosomatic disorder)。

人體的生理和心理系統其實是互相影響的，兩者有著不可分割的關係。心理的問題可以引致生理病徵，反之亦然。人在心理上長期承受壓力時出現情緒上的困擾，會造成抑鬱或焦慮症狀。與此同時，大腦的化學物質和體內的荷爾蒙分泌亦有所變化，令身體出現不同的症狀，而這些症狀會對病人造成

更大的情緒困擾，引致惡性循環，形成「心身症」。這可以解釋到為何退休後，身體總是特別多病痛；或子女離開父母建立自己的家庭時，父母身體的小毛病就浮現出來。再舉個例子，很多人都患過腸胃炎，但康復後每當情緒受困時，就感到腹部疼痛，甚至長期肚瀉或便秘，但各種檢查也沒有顯示任

雖然心身症並不罕見，但很多老友記對心身症狀的認知卻不多，有需要的可向精神科醫生查詢。

何身體結構上的異常，這就很可能患上腸易激綜合症。腸易激綜合症是一種「心身症」的一種，病因是情緒，而非腸胃受到細菌感染。服用腸胃抽搦藥和止瀉藥，只能暫時治理個別症狀；長遠之計，還是要學會適當地舒緩壓力及緊張情緒，才能達到治本之道。

# 偏頭痛調治



◆ 朱國棟

長者投訴頭部不適乃臨床時見的問題，其中偏頭痛亦為常見，以反覆發生的偏側或雙側頭痛為特徵。古代醫家在「首風」、「雷頭風」、「偏頭風」、「腦風」等病證中，均有相應的論述。

偏頭痛為發作性血管神經功能障礙，發病時多從顳部、眼眶或前額部開始。頭痛為搏動性鑽痛、鈍痛或刺痛，常在晨間發作，經一段

間歇期後再次發病，在安靜、黑暗環境內或睡眠後頭痛緩解。

中醫學認為頭為「諸陽之會」、「清陽之府」。頭部主要依賴肝腎氣血和脾胃運化的營養物質，以供各細胞作新陳代謝之用。偏頭痛是由於清陽不升，火風乘虛而入所致。臨床辨證概分為風邪入侵、痰濁中阻、肝鬱氣滯及瘀血阻滯四種證型辨治。

長者平日宜保持充足睡

眠、作息有序、情緒穩定、適量運動；禁煙酒，少吃動物性脂肪類食物，忌辛辣煎燥及寒涼食品，以及避免風扇及冷氣直接吹向頭頸部。下列簡方可作參考：

## 芎藭飲(溫性)

功效：行氣通絡，祛風止痛  
材料：川芎錢半、蔓荊子3錢  
製法：上品煎湯熱服。

## 菊明茶(涼性)

功效：疏風清熱，清利頭目  
材料：杭菊花錢半、決明子3錢  
製法：上品用熱開水沖泡，代茶飲用。

# 眼藥的儲存



◆ 香港醫院藥劑師學會

眼睛是靈魂之窗，但眼睛也是脆弱的器官。所以，長者的眼睛若有任何毛病，是不該掉以輕心，應從速就醫；而眼藥水的使用更是不可不慎。若對眼藥的使用方法、儲存方式等有任何疑問，都應該聯絡藥劑師或醫生查詢。

以下是儲存眼藥水的注意事項：

(一) 眼藥水能否獲得妥善的保存是會影響其藥效的。眼藥水都是由化學成份組成，在日光直射、高溫及潮濕等惡劣的環境下，可能會變質失去療效，甚至轉變成有害成

份，因此眼藥水應存在陰涼乾爽的環境。

(二) 大部份眼藥水都不需冷藏，只有部份眼藥水需儲存在冰箱內(則攝氏2至8度)，但決不可放在冰格裡。我們可在使用前15分鐘，把儲存在冰箱內的眼藥水放回室溫中，以避免使用過冷眼藥水而導致眼部不適。

(三) 眼藥水包裝上註明的使用期限只適用於未開啟時的狀況：由於眼藥水不能含有太高濃度的防腐劑，

以防刺激眼睛，所以大部份眼藥水在開啟後只能保存一個月，剩餘的就應掉棄；一些不含防腐劑的人造淚水，更須要在開啟後十二小時內掉棄。藥劑師建議大家在眼藥水拆封後，應用筆標示開啟日期及時間。某些需存放在冰箱內的眼藥，在開啟後就不需再放進冰箱，因為在兩種溫度下都只能保存一個月。

如發現眼藥水出現原本沒有的沉澱或變色，就不應繼續使用，以策安全。