



伊波拉與沙士

健康在您手

◆陳日 今
非爆發伊波拉疫症，經數月未能受控制，一些醫護人員相繼染病及死亡，包括外國專家。到十月，歐美國也出現本土病例。事緣一些來自疫區的旅客在入境後發病並將病傳染給護士。從外地傳入……首先傳

染給醫護人員……這個模式當然馬上令人想起沙士。在2003年，千多名香港市民受感染，當中近三百人死亡。大家記憶猶新，亦不期然擔心，會否歷史重演，伊波拉散播全球？

翻查歷史，沙士從2002年在廣東省出現，多位病人陸續經不同渠道（如酒店、飛

機、淘大花園）將病擴散，醫護人員正是首當其衝，因為留醫病人身上的病毒數目高，護理程序須直接接觸，一旦消毒與防護措施不足，便很易受到感染。

二者比較，伊波拉的死亡率比沙士要高得多。病毒本來就沒法用抗生素來殺菌，治療方法主要是支援病人的身體機能，以便在身體殲滅病毒後不會自己也垮掉。沙士的獨特性香港市民

亦已熟悉。由於身體或會對病毒產生強烈反應，令肺部組織纖維化，造成呼吸困難以至衰竭。

伊波拉病毒的最早病徵與沙士有點相似的是會有發燒、頭痛，但沒有呼吸道的病徵如咳嗽、氣促。而是消化道病徵如嘔吐、腹瀉、肚痛。

伊波拉病毒的特點是能導致內出血（如皮下出現紅點或瘀）及外出血，令病人極之虛弱，在短時間內休克、昏迷以至死亡。

伊波拉的潛伏期由二至二十一天，因此，受感染者可以在這段時間去到很遠的地方。倘若發病後，在求醫時醫護人員沒察覺這種病的可能性，便有機會因消毒防護措施不足而受感染。

沙士在2003年後從此消聲匿迹，是因為世界各地的病人都經隔離及妥善治療，病毒沒能在社區繼續蔓延。對付伊波拉的方法也是一樣，不僅是隔離，更要妥善治療每一個病人。

重對它帶來壓力使它變

腰間運動也不應有重處。

盤功能跟運動鞋底的氣墊差不多，是用來承受壓力和震盪的，因此每當我們站立或坐著，它都會承受身體重量的壓力，而在躺下來時壓力

其在早上腰部本來已經感到不適的話，就更應該避免做這類早操，否則便有

益處。要解釋以上觀點，必須從腰間盤說起。大家或會知道，脊柱分為很多節段，每節椎骨之間都夾著一塊軟骨，此為之「椎間盤」。腰部的椎間盤功能跟運動鞋底的氣墊差不多，是用來承受壓力和震盪的，因此每當我們站立或坐著，它都會承受身體重量的壓力，而在躺下來時壓力

晚上睡覺時因腰部壓力減輕，使腰間盤脹起來，到了早上它們就像吹脹了的氣球，此時不宜再增加它的受壓。一些大幅度的腰部動作，尤其是向前彎腰和仰臥起坐（sit-up）等，都會增加腰間盤的壓力，令它們脹上加脹。假如你已經患有腰痛，尤其在早上腰部本來已經感到不適的話，就更應該避免做這類早操，否則便有

差屬正常現象，終日在「瞓查」中生活。理大眼科視光學院最新的數據發現，本港長者若出現視力問題，跌倒風險指

正，可透過配戴適當眼鏡改善。誤解(2)：人老了，眼睛狀況已定下來，度數不會變？

2008年共有32,636名長者因跌倒入院，當中有28,636人出現骨折，198人因而死亡。視力問題影響長者活動時的判斷力，是長者跌倒主因之一。不過，長者普遍以為人老了，視力變差屬正常現象，終日在「瞓查」中生活。理大眼科視光學院最新的數據發現，本港長者若出現視力問題，跌倒風險指

正常。誤解(1)：人老了，眼瞓好正常？誤解(2)：人老了，眼睛狀況已定下來，度數不會變？

小雪、大雪過後，氣溫逐漸下降，如肺腎系機能較差者，就會容易表現「腰膝痠乏、健忘耳鳴、足下冰冷」的冬季病理問題。

「腎主骨，藏精生髓。」首先避免過度勞累、胡亂進補和憂煩不悅；少吃辛辣煎燥和醃製類食物。保持適當的戶外

運動，例如在黃昏時段（下午5:15-6:15）在公園間步30分鐘。日常可選吃淮山、杞

子、芡實、粟米、桑椹、榆耳、黑棗、黑木耳等食材。

長者平日要注意保暖，尤以頭頸、肩背和膝關節部位，睡前可用溫熱水浸腳10-15

分鐘（高至腳眼少許即可），而每周1-2次進食少量清潤糖水，也有

助強心和保溫之效。下列食療可作參考：

健脾滋腎湯
功效：健脾補腎，滋養腦髓。
材料：淮山8錢、熟薏米4錢、粟米1條、合桃肉5錢、豬脊骨半斤。（素食者：改用紅腰豆2兩。）
製法：材料加上適量清水，煲約個半小時，調味飲用。



冬季

保健與食療

中醫辨証

◆朱國棟



知藥用藥

◆陳泳
根據資料顯示，香港約有一成人士患有不同程度的關節炎問題，而75歲或以上的人口中，患有退化性關節炎的人士更多達八成，主要患處為膝蓋部份。事實上，很多長者都患有退化性膝關節炎的問題，隨著人口老化，相信患病人數亦將增加。

退化性膝關節炎的病因包括：膝關節曾經受傷、長期勞損、患者過重令膝關節長期承受過大壓力，或姿勢長期錯誤等，令關節中的「潤滑劑」減少，軟骨組織出現磨損，導致患者不論於站立、走路、或上落樓梯時都感到痛楚。然而，

葡萄糖胺助舒緩膝關節痛？

根據資料顯示，香港約有一成人士患有不同程度的關節炎問題，而75歲或以上的人口中，患有退化性關節炎的人士更多達八成，主要患處為膝蓋部份。事實上，很多長者都患有退化性膝關節炎的問題，隨著人口老化，相信患病人數亦將增加。

除了藥物治療外，現時不少人士都會服用葡萄糖胺。由於葡萄糖胺屬構成軟骨組織的其中一個成分，故理論上葡萄糖胺可作為膝關節中軟骨組織的補充劑，有助維持及促進軟骨結構及功能，從而減輕痛楚。不過，早前美國卻有研究指出，只有小部份的患者於服用葡萄糖胺後能改善病情，故無法有效減慢及幫忙退化問題。

其實，對於葡萄糖胺的功效，現存的多項研究正反結論並不一。當中有研究指出，服用葡萄糖胺可減低初期退化性關節炎的徵狀，並刺激軟骨細胞的復修能力，故對病情屬輕

至中度的患者較為有效，但成效需視乎患者軟骨重建及磨損速度而定。如軟骨磨損速度比重建速度快，則服用葡萄糖胺亦未必可有其效。一般來說，葡萄糖胺的治療成效需連續服用3至4星期才出現，若服用3個月後仍未能改善痛楚，便要向有關專業人士查詢。

在此，要提提大家葡萄糖胺只能作為補健品，終歸應否及是否需要服用葡萄糖胺，則要視乎不同因素而決定，包括：患者身體狀況、病情及期望等。另外，如上述提及，膝關節磨損較難復原，故除依靠藥物等治療外，體重控制、適當運動及保持正確姿勢等對預防膝關節痛也是十分重要，不容忽視。

至中度的患者較為有效，但成效需視乎患者軟骨重建及磨損速度而定。如軟骨磨損速度比重建速度快，則服用葡萄糖胺亦未必可有其效。一般來說，葡萄糖胺的治療成效需連續服用3至4星期才出現，若服用3個月後仍未能改善痛楚，便要向有關專業人士查詢。

在此，要提提大家葡萄糖胺只能作為補健品，終歸應否及是否需要服用葡萄糖胺，則要視乎不同因素而決定，包括：患者身體狀況、病情及期望等。另外，如上述提及，膝關節磨損較難復原，故除依靠藥物等治療外，體重控制、適當運動及保持正確姿勢等對預防膝關節痛也是十分重要，不容忽視。

數較視力正常長者高1.5倍！長者普遍忽略視力問題，相信與他們存有不同誤解有關。長者對視力問題常見的4大誤解包括：

誤解(1)：人老了，眼瞓好正常？誤解(2)：人老了，眼睛狀況已定下來，度數不會變？

誤解(3)：隨便於街邊買老花眼鏡，看得到便可？誤解(4)：小朋友才需要驗眼，老人家不需要？

誤解(5)：小朋友才需要驗眼，老人家不需要？誤解(6)：小朋友才需要驗眼，老人家不需要？

誤解(7)：小朋友才需要驗眼，老人家不需要？誤解(8)：小朋友才需要驗眼，老人家不需要？