



長命百歲?

健康在您手

載毛澤東的侍衛長汪東興剛去世，享年一百歲。

對於年輕一代來說，汪的名字十分陌生，但他曾協助打倒四人幫，對於近代中國歷史，有一定的影響。而這四人幫，以至其他同期政治人物，大多都已去世了。

一百歲是否很老？中國傳統祝

賀人長命百歲，心底裏是把一百歲當成難以達到的目標。但近數十年來社會環境改善、醫學進步，能活到一百歲的人愈來愈多，對於已過九十的人來說，「長命百歲」這句話，可能不算是賀語，或被視為詛咒。

根據香港統計處的資料，在2001年的人口普查，錄得697名過百歲的香港居民，到2011年，這數目已升至1890。預計下一次人口普查，百歲人瑞會更多。

眾所周知，香港人的平均預期壽命已在全世界數一數二，男的81，女的87，這是因為在各年齡組別中，香港人的死亡率都偏低。而功勞不僅歸功於及時與有效的治療服務，也因為預防服務完善。例如母嬰健康院確保每個嬰兒都能有免疫注射，健康成長，又如政府總是苦口婆心，不停宣傳各種有助健康之道。

許多人以為美國是全世界一流國家，但很少人知道美國人的平均壽命(男76，女81)遠低於香港。美國疾病控制中心根據各州的死亡率，並

以最低的作為標準，估算有多少美國人「提早」死亡，發現令美國人無法活到80歲的五大原因都有可預防的空間：冠心病(三成可預防)、慢性阻塞性肺病(四成可預防)、中風(三成可預防)，各種意外創傷(四成可預防)和癌症(兩成可預防)。

怎樣預防？不離以下這幾項：多運動、勿過胖、不吸煙、少喝酒、明智飲食，還有是減低交通意外導致死亡的風險：勿酒後駕駛。

健力士紀錄中最長的壽命的是122歲，就讓筆者祝大家「長命百歲」！

頑固的足踝扭傷一般都有幾種可能性：第一，足踝的「腳眼」部份長期不消腫，硬化了的腫脹使人不適，尤其在運動後、蹲身、跑彎路或急停等動作時；第二類是表面上已康復，平時沒腫沒痛，但一旦步行太多或運動過量後，腫痛又再度出現；第三種是足踝活動時有一「咔」聲。以上幾種情況都可能是基於同一原因，就是「足踝失穩」。

很多人試過「一拗一」，即足踝扭傷，包括我自己在內。童年時踢足球拗柴，有時很輕微，休息一會兒後便能跑跑跳跳；有時情況嚴重些，可能會腫兩、三星期，行動不便。我較慶幸，每次拗柴都痊癒，今天仍能在球場上揮灑自如。不過千萬不要以為拗柴是小事，因為很多看似輕微的拗柴，可以痛上半年都未能康復。

足踝關節是小腿骨與足掌骨之間的連接處，而將它們連在一起的就是韌帶。所謂足踝扭傷，主要就是扭傷了這些韌帶，造成撕裂，因此關節會變得鬆弛，失卻了原有的穩定性。然而，正確的治療可使撕裂的韌帶復元過來，一般來說，兩至三個月是足夠令韌帶長到一定的韌度以穩固關節。但如果進展不理想，就算過了半年，撕裂了的部份可能還未長得很好，這時踝關節仍是不穩的，我們稱之為「足踝失穩」。

失去穩定性的踝關節除了會痛之外，過量活動或會造成新的創傷，使腫脹長期不散，甚至硬化或鈣化，使「腳眼」範圍總是隆起一硬塊，影響關節幅度，令蹲身等動作不暢順。於這階段，治療的重點是增強足踝的穩定性、加速韌帶癒合和消除久久不散的腫脹物。



治療與自療

◆陳啟泰

還柴在痛?

柴半年

最近認識了一位配戴隱形眼鏡多年的新朋友。她抱怨多年前驗配隱形眼鏡時，眼科視光師建議她每天戴隱形眼鏡的時間最多五天！這個建議跟叫她不要戴隱形眼鏡差不多！

隱形眼鏡的科技日新月異，想告訴大家，科技日新月異，每個行業、專業也好，如不與時並進持續學習，將會被同行拋離，被客戶、病人離棄！

◆黃偉雄

護眼資訊站

各位老友記，可能你也戴過隱形眼鏡，最初隱形眼鏡是硬性的，它十分硬也不透氣，後來有透氣硬鏡，軟鏡，也有即棄軟鏡的出現，大大改善了舒適度和眼睛健康。

隱形眼鏡與時並進

多！試想想一般上班族，每天上班、下班加上乘搭交通工具及午膳的時間等等，每天10小時似乎不大可能。可是，前幾天剛巧也聽到一名醫生專家說戴隱形眼鏡每天只可10小時。不禁令我提筆

現時已有新一代隱形眼鏡物料——矽水凝膠(Silicone Hydrogel)所製造的隱形眼鏡，其透氧度相比一般物料高出3倍之多，大大改善因長時間配戴隱形眼鏡鏡片所導致的眼乾、眼角膜缺氧和引致

片弧度和鏡邊設計改進，已多了不同牌子提供這新一類的隱形眼鏡，一般配戴十五、六小時也可以，大大減低以往眼乾、角膜缺氧和血管增生等問題，更切合現代人生活的節奏。

配戴隱形眼鏡前當然是需要作眼睛檢查，除了屈光度數(近視、遠視、散光)外，也要考慮眼睛角膜的弧度、淚水質素、工作環境和配戴的時間等等。另外便是鏡片配戴上眼睛時的測試：主要測試不同弧度的鏡

中醫辨証

◆朱國棟

虛)，以致病原(外邪)入侵；或因痰、濕、氣、瘀通衡受阻，搏結日久，鬱積而成。癌症

的發病情況不同，但其致病因素可歸納為：一、情志鬱結；二、臟腑失衡；三、飲食不節；四、外感六邪。

說明癌症的發生，多屬人體正虛為本，如脾、腎臟系功能和營養過度耗損有關。

癌症的中醫辨識淺談

文獻《靈樞·百病始生篇》說：「壯人無積，虛則有之。」這

此外，長期情志鬱悶、飲食不節，都為癌症的形成和生長創造了有利條件；癌症的迅速發展，又逐漸耗傷了正氣，從而衍生痰結、濕聚、氣阻、血瘀、鬱熱等病能，與正虛並存，互為因果，形成惡性循環，使到癌症不易治愈。



慎用止痛藥與止痛貼

知藥用藥

◆陳泳

一些受長期或短期痛症困擾的長者，可能也會選擇使用止痛貼或止痛藥，而市面上亦有多種款式可供選擇；不過，原來不慎使用止痛藥與止痛貼，或會引致反效果，不但未能舒緩痛症，更有機會影響身體健康，老友記實在應多加注意！

熄痛的成分，最大的分別是每顆藥於不同配方中的撲熱熄痛成分含量有所不同；因此，老友記需特別注意藥物標籤，依照指示服用。例如：某一種止痛藥是每天服用三次，但相對另一種含撲熱熄痛成分較多的藥物，則未必適用，或需減少服用次數，以免超過每天服用上限。

另外，不少長者都對應空腹或飯後服用止痛藥存有疑問。由於藥物有機會影響腸胃，故建議大部份的止痛藥均應於飯後服用；情況嚴重的話，病人或需同時服用胃藥，以保護腸胃。當然，如服藥後出現嚴重的腸胃不適，如胃痛等，應停止服用並諮詢醫生或藥劑師意見。

一般來說，止痛貼通常用於局部地區性的痛楚，例如：腰酸背痛、肩膀痛、肌肉痛或關節痛等；假若屬嚴重的痛症或長期病患，如：痛風、炎症或骨折痛楚等，則會使用口服止痛藥，發揮較強的鎮痛作用。

止痛藥

於坊間能夠自行購買的止痛藥，會標明很多配方，例如：腰酸背痛配方或特強配方。不論何種配方，它們一般都含有撲熱

止痛貼

由於止痛貼需直接貼於皮膚上，故若患處的皮膚有發炎、紅疹或其他皮膚問題，絕對不建

議使用；同時，由於止痛貼含西藥成分，故需留意有否藥物敏感。使用前，謹記先清潔，清理毛髮或髒了的地方，讓藥物得以有效滲透。此外，建議部份習慣將止痛貼切細使用的老友記，應先細閱說明書，因部份止痛貼並不能剪開，以免影響藥物釋放，發揮不到其功效。當使用藥貼後，如出現紅腫或痕癢，這或是出現敏感的警號，老友記應該立即撕掉。如情況嚴重，要馬上向醫生求助。

知道不少老友記除了使用止痛貼，亦同時服用止痛藥。在此要提醒各位，在沒有醫護人員指引下，同時使用是絕對不建議的，因兩者的成份可能相同，假若同時使用，進入身體的藥份或會過多，引致藥物相沖或其他副作用。

雖然止痛藥與止痛貼均很容易於坊間買到，但當中存有不少學問，建議老友記選擇使用前，先向藥劑師或相關醫護人員了解。



人月雙圓

配戴隱形眼鏡後定期的跟進也是十分重要的。眼科視光師可以就著眼睛和視力的問題，作出提議和改善。