



香腸致癌

◆陳日

世界衛生組織屬下的國際癌症研究所 (International Agency for Research on Cancer 簡稱 IARC) 在十月尾發表報告，將紅肉列為第二類甲項致癌物質，加工紅肉則列為第一類致癌物質，即時引起全球關注。

IARC 發表此項報告前，曾參閱過去二十年來全球發表過之八百餘

個研究結果。因此，這個消息並不算新。世界癌症研究基金會 (World Cancer Research Fund; 簡稱 WCRF, 香港也有分會) 早在 2002 年，就發表了專家建議的十大防癌飲食之道，其中包括少食紅肉，每星期不宜多於半公斤 (18 安士)，同時亦應吃新鮮肉，避免烟燻、醃製等加工紅肉，如火腿、香腸。

烟燻、燒烤與醃製食物，往往

含苯並芘 (benzopyrene) 與亞硝酸鹽 (nitrite)，它們能在人體內變為致癌的二羥環苯並芘 (benzo[a] pyrene diol epoxide) 和亞硝酸胺 (nitrosamine)，引致肺癌、胃癌、大腸癌等。而後二者早已在 IARC 「第一類致癌物質」名單上了。

今次指名「加工紅肉」，可說是將複雜的化學名稱生活化，讓市民明白。根據新聞發布，「加工紅肉」包括經醃、烟、發酵等製成之紅肉及內臟、如香腸、火腿、罐頭咸牛肉、血腸、肉乾等，中國臘腸和午餐肉當然也包括在內。

至於新鮮紅肉，被列為第二類甲項，嚴重性不及第一類，這是因為紅肉本身有其營養價值，IARC 亦沒鼓吹所有人茹素。不過，健康飲食金字塔一直提醒市民多吃新鮮水果蔬菜，不僅是因為它們含纖維素，有利血管，也因為它們含維生素 A、C、E 等，皆屬抗氧化劑，對於阻止加工紅肉在人體內產生致癌物質，大有幫助。

所以，偶然吃香腸、火腿、臘腸等，不必馬上憂心忡忡，正確的做法，是多吃水果蔬菜以作平衡，減低對身體的影響。

「踝前嵌頓」。
拗柴半年還在痛的

變得不穩定的足踝，會給人一種關節鬆弛的不安全感，有時還會聽到「咔、咔」聲，甚至有想脫臼的感覺。假如在此時勉強進行劇烈運動，踝關節因承受更多的壓力和磨擦，使本來已復元得很差的韌帶承受更多的牽拉，使之變得更鬆弛。換言之，在失穩時勉強運動，只會不斷製造新的微創，使腫脹長期不散，繼而導致下一個後遺症：「踝前嵌頓」。

苦主或會發現，「腳眼」前的腫脹總是揮之不去，這可能就是「踝前嵌頓」的徵狀。顧名思義，踝前嵌頓就是在踝關節的前方，出現了一些東西把關節「塞」住了，阻礙著它的活動。形成這頑固硬塊的原因，第一就是如上文所說，在足踝不穩期間不適當地運動，令關節中的發炎持續，不斷滲出炎液使腫脹不散，久而久之更沉澱結硬，卡在關節腔中，影響活動幅度和帶來痛楚；另有一說法指出，卡在關節中的是撕裂了的韌帶殘餘部分，因而引起持續的炎症；亦其他說法是在運動時會令不穩的關節面之間因磨擦而造成軟骨損傷，然後演變為骨刺，造成踝前的主要障礙。這令我想起一位年輕足球員，拿著 X 光片來見我，問我為何他那麼年輕便長了骨刺。我說這不是退化性的骨刺，而是拗柴



冬寒宜滋腎壯骨

◆朱國棟

則有專家推斷若干年後，香港或只餘一日冬天，但從節令而論畢竟已踏入「立冬」了。

每年冬季，長者患上肢體關節疼痛增多，徵狀以關節疼痛、

酸楚、麻木、沉重感及活動障礙為主，早上起床後和上下梯級時尤甚。上列病狀屬中醫學「痹証」範圍，故此冬寒期間宜採用滋肝養腎法，這有助濡養肢體關節肌腱。常用成方有「一貫煎」、「六味地黃湯」；而藥品則有女貞

子、續斷、石斛、菟絲子、淮山、桑寄生。平日應少食肉類，多飲溫水，避免飲酒、過度勞累和防止創傷。一些如菇類、筍類、糯米、牛腩、羊腩、蛇肉、蝦蟹等物品亦要減少進食，以免誘發關節腫痛。下列食療可作參考：

淮實滋腎湯
功效：健脾益氣，滋腎壯骨。
材料：淮山 1 兩、芡實 8 錢、合掌瓜約 1 斤、榆耳 5 錢、陳皮 1 角、白米 1 小撮、蜜棗 2 枚、西施骨大半斤 (素食者：改用紅腰豆 2 兩)。
製法：材料加上清水適量，煲約 2 小時，調味飲用。



藥物藥性知清楚

◆陳泳

年紀漸長，身體毛病自然增多，不少老友記也患有不只一種的長期病患，需服用多種藥物。想有效又安全地使用藥物，老友記不但要清楚服用原因及了解藥效，對於藥物帶有的預期副作用，以至預期外的不良反應及過敏反應，也必須多加留意。

一般來說，「副作用」是可預期的，為臨床發現大部份服用者都會出現的正常生理反應，如：服用藥物後感到睏倦、腸胃不適等，為可接受的副作用；「不良反應」，則是預期之外的嚴重反應，如：影響肝腎功能、或出現皮膚症後群等；至於「過敏反應」，為透過免疫系統誘發出來的反應，跟藥物劑量無關，輕

則會造成皮膚痕癢，重則有致命的危機，故此不容忽視，必須處理。

那麼，老友記又應如何辨別以上 3 類反應？首先，當然是要知道自己服用的是甚麼藥物，於取藥時應向當值藥劑師或醫生問清楚，如出現沒有提及的副作用，便要格外留神。例如：某種血壓藥會使人睏倦或令人輕微腳腫，但如腳腫情況不止出現於腳踝，而是蔓延至大腿和手，這就或是不良反應了；又如服藥後出現服食前沒有的紅疹，且越趨痕癢，或有吞嚥問題、呼吸不了，則可能是有過敏反應，須立即求醫。

如文章開首提及，很多老友記都同時服用多種藥物，要辨識何種藥物出現以上問題，確是

存有一定困難，須細心篩選及排列。首先，老友記需學懂看藥名及份量。於普遍情況下，醫生會逐次慢慢加藥，如平日慣常服用三種藥物，當增加至第四種時出現問題，則很大機會是對第四種藥物產生不良或過敏反應。不過，假如於同時處方三種藥物的情況下出現氣喘等問題，老友記必須耐心跟醫生合作，找出原因；最重要是，勿自行停藥，因擅自停服某些藥物，如：血壓或心臟藥，可誘發更嚴重的後果。

最後，提醒各老友記，於大部份的情況下，身體會慢慢適應藥物的副作用，但對於不良或過敏反應，則是絕對無法逆轉及習慣，只會愈來愈嚴重，故切勿打算自行調節，建議應立即停用，盡快向醫生或藥劑師等專業醫護人員尋求協助。



◆黃偉雄

子屏幕產品已漸變成兒童的「電子奶咀」！最近有機構作問卷調查，訪問幼稚園學童

的家長，結果顯示，35% 受訪家長指，子女使用電子屏幕產品 2 小時或以下，當中四分之一幼童純粹用電子屏幕產品作娛樂；三分之一家長更指，子女 2 歲前已使用電子屏幕產品，情況令人憂慮。差不多所有受訪家長均擔心電子屏幕產品影響子女眼睛健康，包括：擔心近視加深、損害

眼睛結構及乾眼症等。眼科專家指出，常用電子屏幕產品可影響眼睛健康，若有深近視，即達 600 度近視，可增加患視網膜脫落、青光眼等問題的

醒，2 歲以下兒童應完全不接觸電子屏幕產品，幼稚園兒童每日也不應用多於 2 小時。家長應與子女做多點戶外活動，減少接觸電子屏幕產品的時間，學前兒童

「電子奶咀」的同時，也要留意自己煲劇的情況。長時間以電子屏幕煲劇，當然很容易出現眼睛疲倦、乾澀、眼模等情況，還可能增加黃斑病變的風險！這跟近年電子屏幕產品和 LED 普及有莫大關係。LED 燈的色譜相對一般燈泡的色譜較集中於藍光方面，

在動物研究發現，從 380nm 至 500nm 藍綠色光波中，某段藍色光波對眼內的視網膜細胞 (RPE) 造成較大傷害。這推論接觸愈多電子屏幕，吸收藍光愈多，視力

「電子奶咀」影響眼睛健康

的風險。若 4 至 5 歲階段開始已每年加深 100 度近視或以上，而 8 至 12 歲是近視加深的高峰期，日積月累，便增加日後深近視的風險，繼而引發其他眼疾。專家提

每日體能活動應至少要有 3 小時。使用桌上電腦、平板電腦及手機時，應分別距離眼睛至少 50 厘米、40 厘米及 30 厘米。

老友記在關注孫子孫女用電子屏幕，吸收藍光愈多，視力

造成較大傷害。這推論接觸愈多電子屏幕，吸收藍光愈多，視力