



健康在您手

◆ 陳 日

人類是社交動物，即使沒有文字，也一定有語言，以便與別人溝通。而要盡情表達，除了用手勢搭救之外，最重要的，始終是說話，因此，保持自己有聲音，不可疏忽。

發聲的主要器官是聲帶，另外也要舌頭、咀唇的配合。最常見的失聲原因，是上呼吸道感染，即

失聲

傷風、感冒、喉嚨痛時誘發的聲帶炎。

聲帶腫脹，令聲音嘶啞，亦有痛楚，嚴重的完全不能發聲。此時，最重要的，是閉咀，盡量不說話，待聲帶消腫便可完全康復。

有些人急於溝通，明明嗓子已嘶啞，卻用囁囁私語的方式，壓低聲音來說話，卻原來對聲帶構成更大壓力，反而延遲了康復過程。另

外，咳嗽、清喉嚨等動作亦傷聲帶。

治療方面，要配合患者的情況，用猛藥（如類固醇）迅速消腫有一定的副作用和代價，不應貿然採用，更有效的，是適當的保養呵護。

首先，是多喝水。聲帶於氣管門口，每次呼吸都會令它更乾燥。不妨以暖杯載熱水，頻頻喝，讓蒸氣滋潤喉嚨。亦可利用蒸臉器噴出蒸氣，以助舒緩不適。

中國傳統古方有咸柑桔、川貝、蜜糖，又或是燉雪梨以止咳，不妨使用。若是吸煙者，當然要停止，最好趁此機會戒煙。

慢性失聲，常因「虐待聲帶」。例如長期勉強自己大聲說話，滔滔不絕（如演講）時未能適時暫停讓聲帶休息等。慢性聲帶炎令聲帶長出繭，或要長時間休養才能消失，甚或要做手術。

不過，聲音嘶啞還有一個不可忽略的可能原因：喉癌。尤其是吸煙者是高危人士。因此，倘若甚麼咳嗽、喉嚨痛都已好轉，聲沙卻持續，久久不愈，應去檢查清楚。早期可望用簡單方法治療（如電療），一旦到後期擴散，那就可能要做徹底聲帶切除手術，無可避免地永久失聲了。



治療與自療

◆ 陳啟泰

西環舞王

一位病人告訴我，

她十多年前開始有腰痛，後來她學了跳舞，一跳便跳了好幾年，在這數年間，腰痛消失了。到了近年，自她再沒有恆常習舞後，腰痛又再出現。我問：「你跳的是否社交舞？」她點頭。

社交舞跟腰痛有關？當然這並非必然關係，但她的經歷卻令我由此聯想。其實我對社交舞所知不多，唯一跳過的只有 Cha Cha Cha。那是我中學時代的事了。一次代表班在早會上表演，勉強學了數個 Cha Cha 最

基本舞步便上台演出，結果竟然贏得「西環舞王」的美譽，氣勢一時無兩！但我之所以被稱為「舞王」，實非因為跳得好，而是因為其他同學跳得更差！說實話，我對社交舞的認識真不多。

其實病人的經歷叫我腦海中浮現的景象，是一男一女，挺胸收腹，站得筆直的跳舞姿勢。我想好像是有這一種舞姿吧。無論如何，我的焦點在於那個「挺胸收腹」的動作。這可能跟預防腰痛有關。「收腹」這看似相當簡單的動

作，其實運動了不少肌肉。這些肌肉所指的不是健美先生、健美小姐腹前的六塊腹肌，而是腹腔裡面的深層肌肉群，和骨盆底部肌肉、會陰部肌肉，以至臀肌和大腿肌等等。它們的共同工作就是支撐著腰椎，牢牢地保護著它。事實上，有很多長期腰患的病人，他們的這些肌肉統統都變得很薄弱。反之，努力鍛鍊腹內及盆腔肌肉的人，腰痛亦會逐漸減少。社交舞的挺胸收腹，看來跟這個原理有所連吧。



護眼資訊站

◆ 黃偉雄

10月29日為「世界中國風關注日」，世界中國風關注組織呼籲大家加入對抗中風的活動，透過多關注、早接觸和快行動，以減少全球因中風帶來的沉重負擔。根據衛生署（2014）的資料顯示，腦血管病的住院病人出院次數及住院病人死亡人數，共約25,200人次。在香港最常見的致命疾病中，腦血管病居第四位，情況值得關注。

多關注：任何年齡的人都有機會中風，中風影響甚廣，包括倖存者、家人朋友工作伙伴等。早接觸：及時發現初期中風症

於2014年2月設立眼睛體檢服務，共有1,252名基層人士曾接受眼睛檢查。眼睛檢查內容包括：眼內壓量度、放瞳檢查及拍攝眼底影像等，當中的眼底檢查對及早發現嚴重眼疾，例如青

徵，如有否出血、分泌物、直徑、分叉角度、對稱度及彎曲度等，從而評估腦血管健康及中風風險。有見中風成因與生活習慣和壓力有關，基層人士得悉其中風風險評級

提升市民關注腦中風風險

狀，接受緊急治療及專業護理，有助於大大改善治療成果。快行動：中風對倖存者及社會影響深遠，因此必須盡快採取行動，提高大眾關注及推動更佳的中風治療。聖雅各福群會轄下九龍慈惠中心

光眼、黃斑點病變及糖尿上眼等起了極大作用，眼底檢查更能反映視網膜血管情況。早前，香港中文大學公共衛生及基層醫療學院研發「視網膜圖像分析系統」，該系統可分析視網膜血管特

後，會因應其身體狀況提供相應的健康服務，當中包括：健康檢查、營養飲食建議及舒緩運動班組等。另外，如助人面對生活壓力，亦有社工能提供協助。此協作務求令他們重新審視自身健康情況，並建立全面的健康生活模式。該會上月增

設腦中風風險評估（視網膜血管檢查）計劃，透過眼睛體檢配上視網膜圖像分析系統，全面檢測眼睛毛病及腦中風的風險。計劃推出後，反應相當熱烈，服務名額立即爆滿。香港科技發達，先進科研今可以惠澤基層，最終希望提高整體市民對腦中風的關注，有需要及早作出治療跟進。

認識癌患的

致病源



中醫辨証

◆ 朱國棟

《內經》所言：「至虛之處，便是容邪之所。」筆者辨識，千般癌患，其潛藏的致病源，兵分兩途而已：其一為體內氣血經脈長期積聚「痰瘀」；其二為情緒困鬱。

接觸所及，部分消極的長者都有種想法：「我以往都不知幾咁健康，仲成日運動添，估唔到而家會搞成咁，都唔知點解？會唔會舊時捱壞

咗呢！」；或……基於此，有否破解癌患密碼的法門？下列印象，可作參考。

西：癌症的發生，乃細胞驟然過速分裂和擴散的病理表現。

中：患者多屬正虛為本，日久促成臟腑系管道內濕痰凝結，氣血經脈受阻，痰瘀互結，及流注四溢所致。

西：針對癌體，施以電療、化療、手術、

標靶藥等治癌方式。

中：安癌為法。安癌者，安穩其心是也。心安，則正氣存內，邪不可干；以及選用化濕行痰物品以安靜癌體，使之勿亂，腫瘤細胞因之逐步趨向自然萎縮的凋亡期。

西：康復期內仍要服藥一段長時間。中：康復期內需要注重疏調身心情緒，保持飲食清淡，及以大自然為師。