乳酪是健康食物嗎？

◆陳　日

消費者委員會公佈測試乳酪樣本結果，發現含糖量差異懸殊。無添加糖的含少量糖，添加糖的就含糖甚多，甚至一杯含 6 粒糖之多。

乳酪又名酸奶，是利用細菌將牛奶發酵製成，奶內的乳糖變成乳酸，奶液變得稠。對於缺乏乳糖酵素，飲奶會腹瀉的人士，乳酪是很好的奶類食物選擇，可補充鈣質。近年市民亦關注益生菌，因此乳酪常被標榜為「健康食物」。

但乳酪的酸味不是每個人能接受，因此常會加上「調味品」，最簡單的便是糖。另外或加入水果碎粒，更多見的是加入「仿水果」，如藍莓醬、士多啤梨醬，和色素。這些產品還會標榜「低脂」，以配合健康形象，其實由於含糖，熱量不一定低。

根據香港法例，包裝食物必須附有營養標籤，包括熱量和各種營養素的分量，即脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、糖、鈉（鹽分）、蛋白質，和碳水化合物。在購買前，宜閱讀清楚，並與同類產品先作比較。

法例亦對各種「聲稱」有所規範。例如自稱「低脂」的液體食物，必須每 100 毫升不含多於 1.5 克脂肪。不妨留意一些廣告聲稱與標籤資料是否相符。食物環境衞生署會不時在市面上購買樣本，抽查監察。

世界衞生組織建議每人每日不宜攝取多於 50 克糖，即 10 粒。以現代人的飲食模式，大有可能超標，例如蛋糕、餅乾、朱古力等常見小吃，均是含糖。

眾所周之，汽水含糖甚高。因汽水含二氧化碳，乃是碳酸，非要靠糖不可，故此一瓶已有 7 匙糖。同樣道理，國內一種醋飲料亦是含極多糖。

記住了，不少酸的飲品其實都加了許多糖，並不是那麼健康！

病人都愛被騙？

◆陳啟泰

病人對疾病的認知，十分影響他們對治療的主觀期望。

舉個例子吧：到了今天，仍然有人相信骨刺〈骨質增生〉是可以隔著皮膚，敷些東西或服點藥來將它拔除。當病人照了X光，嚇然發現自己的關節長了骨刺，晴天霹靂，以為骨刺就是問題的全部。在這沮喪的時刻，如果有人大膽地告訴他，他能夠把骨刺消滅，病人就會很高興。

骨刺真可以變走嗎？一位負責任的醫者應該心中有數。其實骨刺的出現不過是關節退化的其中一個現象，而發生在骨刺附近的退化變異還有很多，包括發炎、腫脹和肌腱的緊縮等，只不過是X光不能將這些軟組織的問題顯示出來而已，但它們才是引致各種症狀的主要因素。無論甚麼治療方法，所針對的正是這些因素，而並非骨刺本身。可惜，就算如何苦口婆心，大費唇舌地向病人解釋一番這個真相，恐怕還是不能令人滿意，因為病人骨子裡總是相信：骨刺是要拔除的、骨刺是要拔除的……面對這樣的執迷，有人會乾脆地說：「我能令你的骨刺消失。」我認為這有兩個可能性：一，說此話的人在說謊；二，說此話的人無知。無可否認，病人總會欣然接受這樣的陳述，可是X光一照，一切便無所遁形，骨刺依舊存在，這是騙不了人的。

病人都愛被騙？不是這個原因吧。對疾病的認知不足，是我們社會存在已久的問題，因此我時常強調病人教育是最重要的。

視網膜退化高危一族

◆龍春懿

當香港人口持續老化，而且工作時間長，缺乏運動，再加上習慣西方飲食文化，究竟種種會對眼睛產生甚麼衝擊呢？我們又可以怎樣預防？而怎樣的眼睛檢查可以全面又深入確保眼睛健康呢？

身處香港環境，港人容易患上身體血管性疾病，例如高血壓、膽固醇過高及糖尿病等。根據政府統計處 2015 年指出，55 歲以上人口，近 30% 患有高血壓，同樣近 13% 患膽固醇過高或糖尿病。這些患者當中如果又同時患有近視（尤其是深近視，近視高於六百度），眼睛患上視網膜退化、黃斑點病變或黃斑水腫的風險就相當提高了。原因是這些身體血管性疾病容易影響視網膜或黃斑點的細小血管，導致缺氧、出血、滲漏或水腫。而眼科視光師如何提供全面及深入的眼睛檢查，確保視網膜健康呢？

眼科視光師進行全面眼睛檢查時，已做了多個檢查去評估視網膜及黃斑點的健康及能力，例如：視力測試、色覺測試、放大瞳孔眼底檢查及眼底拍攝等。若然發現黃斑點異常，包括外在結構變化或能力下降，眼科視光師會再安排其他針對性黃斑點詳細檢查。比較普遍使用如阿姆斯勒量表，一張十厘米乘十厘米的方格表，黃斑退化患者會注意到方格變形、斷裂或出現空缺；檢查時一定要配戴正確度數的眼鏡或老花眼鏡，留意測試距離及環境光暗。當然，阿姆斯勒量表並不能完全確定黃斑點的退化範圍，當退化可能涉及到血管滲漏，眼科醫生會考慮進行眼底螢光血管造影術，使眼底檢查結果更客觀、準確和動態，可是此檢查需要將螢光效應的染料注入血管，屬於入侵性檢查，具風險。

此前，視網膜或黃斑點退化可進一步進行光學相干斷層掃描（OCT），此掃描可以檢查視網膜的深層結構，橫切面或立體分析，檢查時間短，無痛，亦非入侵性檢查，結果顯示退化位置，對病情評估及管理大有幫助。對於黃斑點退化高危群組，如高齡、深近視、患慢性血管疾病、吸煙或家族病史，就要特別留意。

中醫治未病

◆朱國棟

中醫是一門具完整平衡理論體系的學問，而中醫（上工）者，是指高明的醫師會在病人處於生病前（未病）的階段就能察覺異常，敬告即將失衡的狀態，及提升病人的治癒力，努力聯手防病於未然。

「生命在於平衡。」現代社會不少疾病都是自己建構所做成的，例如飲食不平衡、作息紊亂、睡眠不足、缺少運動、壓力加增、固執自我、物慾過大等等……明乎此，人人都是「上工」了。

人生匆匆，晃眼即過，由來只有擁抱智慧，健康才是屬於自己的，我們應該活好當下，珍視自己的健康。

長者注重心靈健康是其一。其他意見如下：笑具有非凡的療癒力、每天緩走一千八百步、不可輕視便秘、偶爾緩慢地深呼吸、飲食均衡及保持七分飽、早上空腹飲一杯和暖清水、培養閱讀習慣、勿自視過高；有空請望望四周花樹雲霞，勝做低頭一族。

送藥飲料之選

◆陳　泳

「以開水送藥」，是我們從小就被教育的藥物小知識；不過，過往卻常見不少人以茶代水，甚或於沒有水的情況下把藥物乾嚥下。究竟，這樣是否可行？當中又有否存在藥物危機？

很多長者都喜歡到茶樓一盅兩件，有些老友記或會貪一時之便以茶代水送藥；再者，現時坊間各式各樣的飲料多不勝數，部份人士，特別是年輕一輩，喜以其送藥，覺得無傷大雅。事實上，由於不同飲料當中的酸鹼度各有不同，如以其送藥，或有機會令藥物在不適當的情況下溶解，影響藥物的吸收及藥效；甚至有一些飲料會和藥物產生交換作用，直接影響藥物功用或引起副作用。例如：一些酸性藥物與茶同服，茶的茶鹼或會引致酸鹼反應，降低藥效；另外如使用西柚汁送服某些心律不整或抗精神科等藥物，可導致藥物沖撞而反倒令病程加劇等。

此外，間亦有聽到老友記分享由於部份藥物味道確是難以忍受，故餵飼孫兒時，或會以果汁送服。對於以上情況，亦不是完全不能接受，但要特別留意，盡量避免使用牛奶，因牛奶中的鈣，與某些藥物結合後會產生化學作用，甚至不能被溶解，以致藥物發揮不到功效。當然，還是要提醒大家，如非必要，還是建議以清水稀化藥物味道送服最為合適及安全。

另外，當以清水送藥時，亦應留意水溫不宜過熱。一般來說，溫水對藥物的溶解較佳，而且令食道擴張，有利於吞服藥物。以膠囊為例，其中設計是讓藥物被吞服至胃部後才分解，使藥效完全發揮；假若以過熱的水送服，會容易使膠囊提前被溶解，令藥效降低或增加刺激性。乾嚥藥物也有同樣的問題，如沒有被水送至胃部，藥物停留在食道間刺激食道壁，有可能引起作嘔、食道灼熱，嚴重甚至引發食道潰瘍。

總括而言，最佳送服藥物的飲料還是溫開水，假如真的遇有特別需要，建議先諮詢醫生或藥劑師等相關專業人員，以確保藥物的功效及安全。

「藥療輔導服務」計劃 由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排與藥劑師會面。電話：2831-3289。