



◆ 陳 日

最近一位女士急性肝衰竭，需換肝保命，其女兒願意捐，卻因尚未到法定年齡，不能自行簽同意書。另一位女士仗義幫忙，捐贈活肝，可惜效果不佳。其後她得到屍肝再做手術，情況仍未理想。之後忽然爆出消息，說她肝衰竭是因為她患腎炎時以高劑量類固醇

治療，卻未留意到她是乙型肝炎帶菌者，未用抗肝炎藥，故此導致急性肝衰竭。

分析這個案，可見乙型肝炎，和帶菌狀態，是問題的源頭。那麼，乙型肝炎是怎樣得來，又可否預防呢？

乙型肝炎在香港相當普遍，上世紀八十年代的研究顯示，約十分之一人為帶

菌者，即身體內潛伏着病菌，可傳染別人。由於病毒存於血液、精液等內，故此可通過性接觸，或接觸患者的血液而感染（如吸毒者共用針筒）。嬰兒出生時，尤其容易被帶菌的母親感染，由於他們抵抗力較弱，往往從此變成帶菌者。

帶菌者多半沒有病徵，要驗血才能得知，但

這潛伏的病毒可以損壞肝細胞，變成慢性肝炎，其中少部份更有機會演化為肝癌。

有鑑於乙型肝炎的嚴重性，政府在 80 年代引進乙型肝炎疫苗，為所有初生嬰兒免費注射，披覆率高。在這三十年間，乙型肝炎在年青一代的感染個案已大為降低，而患肝癌新症人數雖然仍然排第四，但發病率已大跌；為方便比較而經調整人口老齡化影響的發病率，1983 年為每十萬人 26.5 宗，2014

年則是每十萬人 13.5 宗，約為一半。

成年人應否接受疫苗？由於不少人或已感染過而自己不知道，應先驗血，搞清楚自己是否已有抗體，並聽取醫生意見。若發現自己原來是帶菌者，也不用驚慌，但要注意護肝，以防潛伏的病毒肆虐。首先是不可以喝酒，也不應太勞累，避免自行服食中西藥物，以免傷肝。還有，應注意均衡飲食，多運動，以防過胖導致脂肪肝，加重肝的負擔。

乙 型 肝 炎

其中一個常見的病例是一些年輕女士，出現腰及骶骨痛症，痛楚感覺通常十分尖銳，亦會導致腰部無力，站立下來都需要攙扶。她們大致都有一些共通點，比如工作壓力異常大，工作時間很長，大

我們常提及一般的痛症與勞損有關，其實，另一重大原因是肌肉耐力不足。可是，筆者所見有很多患者並不知道他們患處的肌肉耐力原來是異常欠佳，這便導致一連串的痛症反應，若不從根本上出發，持續治療亦未能達到痊癒效果。

我

們常提及一般的痛症與勞損有關，其實，另一重大原因是肌肉耐力不足。可是，筆者所見有很多患者並不知道他們患處的肌肉耐力原來是異常欠佳，這便導致一連串的痛症反應，若不從根本上出發，持續治療亦未能達到痊癒效果。



◆ 陳震賢

肌肉穩定的重要性

多欠缺恆常運動，體形比較胖。根據一些資料顯示，一個正常的成年人肌肉重量介乎體重的百分之三十至四十分之間，女性通常三十分左右，男性則四十分左右。大家可以想像有一定重量的肌肉依附在骨骼上，必定會對關節構成壓力，如肌肉不夠力量，是會令耗損加劇，產生痛症等問題。

如上提及到的案例，主因是腰部深層肌肉以及盤骨肌肉力量不足，肌肉較鬆弛使整個腰部的穩定性下降，隨生活增加了勞損而產生痛症。文中提及的肌肉

力主要是耐力，並不是一般的肌肉力量。比方說很多人背部肌肉又緊又硬以為自己肌肉滿有力量，但其實剛好相反，背部最重要是靠深層小肌肉的耐力來穩住整條脊椎及盤骨，但大多都市人都欠缺鍛鍊這些小肌肉，隨之而來便是一堆的痛症問題。

針對這些患者的治療，除了一般的止痛療程外，最重要及最長遠的方法絕對是把肌肉鍛鍊好，使關節的穩定性加強，才是一勞永逸的辦法。因此各位不要偷懶，趕快練習好你的小肌肉吧！



◆ 龍春懿

孫仔孫女眼睛健康之弱視眼

現時好多老友記都幫手湊孫，打從孫仔孫女呱呱落地開始，就分擔子女照顧的責任，希望把孫湊得健康康！

在眼睛健康方面，撇除小朋友先天性病理，如早產、磅數過輕等問題外，一般建議應至少在他們三歲左右開始作詳細的眼睛檢查。

弱視的主要成因，大致可分為雙眼協調問題（如：斜視）、嚴重屈光不正（如：深遠視/近視/散光/鴛鴦度數）、形覺剝奪

（如：先天性白內障/眼皮下垂/角膜的受傷引致結疤）等。這些因素會阻礙眼睛接收清晰的影像。而小朋友較常出現「功能弱視」。

功能弱視 (FUNCTIONAL AMBLYOPIA)，又稱「惰視」或「懶惰眼」。在沒有明顯眼疾的情況下，因患者視覺系統在發展的過程中遇到阻礙，而使視力發展出現

遲緩，令其視覺功能比正常或同齡的人表現較差。如患者在視覺系統仍處於關鍵時期（約六至八歲前）得不到及時治療，很可能會做成永久性損害。

曾有一名小學學生，他第一次來作眼睛檢查的時候已是七歲了，在首次驗眼中，發現他的右眼只有輕微遠視而視力正常，左眼卻只有兩成視力，在使用

散瞳眼藥水作檢查後，發現他的左眼有高達七百度的深遠視。立體感測試中，他的表現不合格。這亦解釋到為何他的球類運動表現較差，因這些運動中所需的距離判斷、手眼協調和準繩度，也變得遜色。這些挫敗感大大降低了小朋友對該活動的興趣。由於該小學生的歲數已到了視覺發展關鍵期的臨界點，所以我們

還要安排較密集的「視覺訓練」給他，來盡快提升其視力至同齡水平。

以上的例子，除了說出弱視之成因和治療方法外，亦希望大家明白治療弱視的過程需時，而且視力功能的進步速度因人而異，因此孫仔孫女在年幼時接受詳細的全面眼科視光檢查，讓他們「靈魂之窗」得以健康發展！

以上例子，除了說出弱視之成因和治療方法外，亦希望大家明白治療弱視的過程需時，而且視力功能的進步速度因人而異，因此孫仔孫女在年幼時接受詳細的全面眼科視光檢查，讓他們「靈魂之窗」得以健康發展！

以上例子，除了說出弱視之成因和治療方法外，亦希望大家明白治療弱視的過程需時，而且視力功能的進步速度因人而異，因此孫仔孫女在年幼時接受詳細的全面眼科視光檢查，讓他們「靈魂之窗」得以健康發展！

戒酒護肝



◆ 關富健

日常生活中，我們總有各種理由「飲番兩杯」。其實不斷給自己理由接觸酒精，很容易愈飲愈多。長期飲酒人士在生理上易出現肝或腎硬化、心臟肥大、營養不良、消化系統毛病，以及酒精中毒性心肌炎，甚至患上癌症等。至於損害神經方面，或會出現手腳震顫及神經炎、失憶和精神錯亂等情況。

中醫認為，酗酒會引致慢性酒精中毒，喝酒太多會令體質變得濕熱，釀成痰濁，令人頭暈、頭重，出現幻覺煩躁不寧。酗酒

人士可透過各種調理神志、鎮靜心神的藥方間接幫助戒酒。另外，針灸戒酒亦是一大療法，針刺可緩解戒斷症狀，如減輕焦慮、敏感、失眠和抑鬱的徵狀，同時可增加活力，使戒酒者身心放鬆。目前，針灸戒酒的穴位以耳針為主，另刺激脾俞、肝俞、腎俞、內關、列缺、神門、足三里等都有幫助。

中藥湯劑：方藥組成是：葛根 20g，龍骨 40g，牡蠣 40g，赤芍 20g，白芍 20g，黃芪 40g，全蠍 5g，天麻 5g，牛膝 15g，桂枝 15g，鉤

藤 5g，羌活 15g，地龍 10g，白術 15g，澤瀉 15g，豬苓 15g，茯苓 15g，每日一劑，水煎至 200ml，分兩次口服。

養生方式包括可飲用味苦中藥，或飲品（如蘋果醋、酵素飲品），苦、酸味可減輕酒意。

而定期飲用調理脾胃的中藥，例如葛花解酒湯。材料包括有葛花、青皮、木香、橘皮、人參、豬苓、茯苓、神曲、澤瀉、生薑、白朮、白豆蔻及砂仁。將以上材料以四碗半水煮成一碗，可每日飲用。