



健康在您手

◆ 陳 日

一名曾接受雙肺移植的病人，手術後出現發燒、神志不清及抽筋等病徵，經腦脊液化驗，證實患上日本腦炎。

由於患者一直留醫，不可能是被蚊咬而染病。但他在手術後曾多次輸血，追查下發現其中一包血液含有日本腦炎病毒。為確認這肯定是元兇，化驗還包括病毒基因列序，證實完全一樣，並非偶然巧合。

至於捐血者，一直沒有病徵，

亦無被蚊咬記憶，他捐出的一包血共惠及三人，紅血球給這位肺移植病人，血小板輸予一名血癌病人，至今無事。血漿則給了一位腦出血病人，已因本身的病而死亡。相信這次輸血導致日本腦炎，是因為肺移植要使用上抗排斥藥，令病人免疫力大降，少量病毒已足以令他發病。

專家形容這是罕見個案，並強調因輸血而感染日本腦炎的風險極低。事實上香港呈報的日本腦炎個案亦甚少。從 2004 年定為法定必須

呈報之傳染病。這十多年來，只錄得 28 宗。根據衛生防護中心分析 2005-2014 年間的 19 宗個案，約一半為外地傳入，四成於本地感染，一成難以確定。外地傳入的個案，八成曾回大陸，兩成曾到泰國，均是已知流行日本腦炎之地。

至於在本地感染的個案，患者多居於元朗，另外是屯門和北區，相信與居所附近有養豬場有關。

引致日本腦炎的病毒喜歡與豬打交道，蚊子（主要是庫蚊）叮咬受感染之豬後再咬人，便會將病傳播。不過，許多人染病後，病情溫和，

自己可能也不知。據估計，只有 0.4% 病情嚴重。一旦發病，卻不樂觀，致命率可高達二三成。而現時亦沒有特效治療。因此，預防蚊咬更為重要。

今次這宗個案，可說十分不幸。而從醫院、衛生當局與輸血中心的一系列行動可見香港醫療制度之嚴謹。首先市民知道捐一次血原來受惠不僅一人。第二，血庫會保留血液樣本，以便有問題出現時可以追查。而做完偵探之後，當局會公開資料，並交代清楚，讓市民有所警惕。預防日本腦炎之餘，不會過分憂慮輸血的安全問題。這畢竟是極罕見之個別案例。

輸血與日本腦炎

市面上保護關節的用品繁多，功能及品質差異各有不同，使人眼花多眼亂。筆者今次主要談及的是用以包裹關節的實質裝備，而不是一些口服補充劑。

坊間很多人會自行選購這類型保護用品，皆因這些用品並不需處方，只要你找到便可購買。但究竟如何選擇？又何時配戴為之合適？

最常見的保護關節用品是腰封、護手腕、護拇指、護膝及護足踝等，這些都為大部份人所使用。其實，使用這

類型的用品是有個限度，因為筆者通常只會為一些急性患者而不能絕對對休息人士配置，一旦過了急性期（如一至兩週），便會勸告對方減少甚至停止使用。原因是過度使用會使該關節周邊的肌肉減低使用量，越使用得長時間，肌肉越見萎縮，當有一天把該關節套除下，便會發覺關節的問題及徵狀比之前更見嚴重，因為少了肌肉的保護，是會更易再受傷。

因此就這一個重點，筆者從不建議坊間人士隨便購買這

些產品及使用，雖然同一個關節的產品眾多，但功能一般相若。而最大問題是上述提及的運用時間，多數人不會只用一至兩個星期便停用，反而是長期使用。在比較特殊的情況下，如運動上的需要而患者仍未有效地鍛鍊出強健的肌肉群組，才會建議運動時配戴上，此舉旨在希望用品能在運動時給予關節一些額外的保護。因此希望各位多鍛鍊有關肌肉，方為上策，若真的需要選擇關節用品，仍是向醫護人員先查詢一下吧！

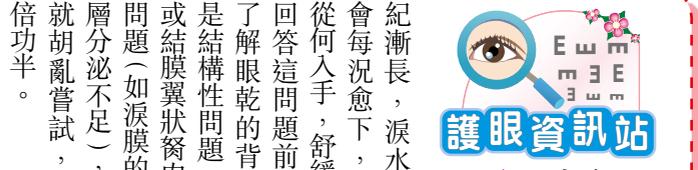
關節保護用品



物理治療 保安康

◆ 陳震賢

關節保護用品



護眼資訊站

◆ 吳永安

上文提到 隨著年紀漸長，淚水的分泌及質素會每況愈下，究竟我們可以從何入手，舒緩眼乾症狀呢？

解答這問題前，患者最好先了解眼乾的背後原因，例如是結構性問題（如下眼瞼外翻或結膜翼狀贅肉）或是功能性問題（如淚膜的淚水層或油脂層分泌不足），如果還未了解就胡亂嘗試，效果就肯定事倍功半。

減少淚水揮發 舒緩眼乾就是另一方面要減少淚水揮發，另一方面要增加淚水量。減少淚水揮發可先從視力、習慣及環境著手。當我們專注觀察時，眨眼頻率會由一分鐘十至十五次，大減到三至七次，減低眨眼次數難免令眼睛長時間暴露於空氣中，令淚水揮發。患者本身如患有視力問題，在未糾正前（如老花及散光），會間接令注視時間增加，進一步減低眨眼頻率，加速揮發，所以矯正視力是舒緩眼乾的第一步！當需要戶外工作或活動時，鏡片除了包括視力矯正外，亦需要加強防紫外光保護及防曬功能。此外，鏡片可作為屏障具備擋風功能，減低外界的刺激，避免淚水過份揮發。如果患者可以改善周遭環境，例如避開空調出風位置，提高室內濕度，再配合 20/20/20 閱讀守則，即閱讀

20分鐘，對焦20呎以外及休息20秒，相信已可大大舒緩眼乾的症狀。

增加淚水分泌 要改善淚水分泌，必須要有充足睡眠，身體及眼睛避免過度疲勞；熱敷眼睛亦可以減輕疲勞，增加血液循環及淚水分泌；多攝取含維生素A的食物（如蛋黃、牛奶、胡蘿蔔、菠菜及南瓜等），及含omega-3的食物（如鮭魚）。患者亦可考慮安裝淚管塞，減低淚水流失，但這只屬暫時性舒緩，而最直接的方法，則可使用人工淚液或眼膏滋潤眼睛。市場上林林總總的人工淚液，首選獨立包裝即棄式的，因為淚液成份沒有防腐劑，可減低化學成份干擾淚水循環系統；還有需要考慮淚液的黏度及成份，部份人工淚液加強黏度，增加滋潤眼睛的時間，而新一代的淚液除了滋潤功能外，亦加強修補因子成份，幫助角膜表皮細胞修補及復原。各種人工淚液效果各異，如何選擇，或者應該使用那種方法，就要視乎眼乾程度，如有疑難可諮詢你的眼科視光師。

眼睛表面的大英雄（下）



健康寶庫

◆ 衛生署 長者健康服務

預防中風飲食錦囊

肥胖、高膽固醇、高血壓等都會增加中風的機會。不過，這些都可透過調節日常飲食去預防，從而減低中風的風險。

實踐均衡飲食，

維持理想體重

首先是實踐均衡飲食，每天進食適量的穀物類、蔬菜、水果、瘦肉類、去皮家禽、魚、蛋、乾豆及未經油炸的豆製品如豆腐、豆乾，還有低脂奶製品如低脂奶、低脂芝士等。各食物類別的選擇也要多元化，例如蔬菜類中交替選擇不同的瓜菜如菜心、椰菜花、茄子、番茄等。此外，應減少進食含高脂肪、糖分和熱量的食物，配合適量運

動，以維持理想體重。

預防患上高膽固醇

攝取過量的飽和脂肪和反式脂肪會增加我們血內壞膽固醇水平。宜減少進食含高飽和脂肪的食物，包括肥肉（如豬頸肉及煙肉）、肉類皮層、全脂奶製品和含有豬油、牛油、椰油或棕櫚油等的食物。部分含高膽固醇的食物，包括內臟如豬腸和牛膷等，也是少吃為妙。大部分經油炸或加入了氫化植物油（包括起酥油和硬人造牛油）的食物，如炸薯條、酥皮類、曲奇餅等，都含有較高的反式脂肪，宜儘量避免。多進食含豐富水溶性纖維素的食物如全穀物、蔬果和乾豆，有助降低血內壞膽固醇水平。

維持理想血壓水平

進食含高鹽分的食物會容易令血壓上升，影響血管健康。宜多利用天然調味料如薑、蔥、蒜、芫荽等，代替含高鹽分的調味料如豉油、蠔油、辣醬等。同時儘量避免進食醃製的肉類或加工食品，如臘味、鹹魚和罐頭肉類如午餐肉等。可多選擇新鮮或冷藏食物。多吃蔬果、乾豆、堅果及低脂奶類等含豐富鉀、鎂及鈣質的食物，亦有助維持理想血壓水平。

要預防中風，必須調節飲食習慣，配合適量運動，避免煙酒。病患者如高血壓或膽固醇過高人士亦須按醫護人員指示服藥及控制病情，以減低中風的風險。