



健康在您手

◆ 陳日

踏入八月中，衛生署衛生防護中心在一日內兩度召開記者招待會，宣佈共四人確診本地感染的登革熱個案。其後繼續有新個案，經調查後發現患者的共通點明顯，一些曾去過獅子山公園，一些則去過或住在長洲。

傳染病爆發的特性是

慎防登革熱



「時間、地點、人物」共通。今次在短時間出現多宗個案，竟是有兩個源頭。為策萬全，除了食物環境衛生署立即加強滅蚊行動外，獅子山公園也暫時關閉，以減低蔓延的風險。

登革熱是由蚊傳播的疾病，病徵從輕微（甚至沒有）到嚴重。一般有如感冒，有發燒、周身骨痛、

頭痛和眼窩痛等。但嚴重的個案在發病數天後出現嘔吐、肚痛、氣促、流牙血、甚至咯血以至死亡。

登革熱有不同型類。一般而言，第一次感染較少變得嚴重。但若是在第二次，尤其是感染另一種類型的話，嚴重發作的機會就會高得多。

根據世界衛生組織的

統計，登革熱在過去數十年急劇增加，在許多炎熱的國家，登革熱早已成為「風土病」，即隨時可染上，不分甚麼「爆發」不「爆發」。

事實上，每年香港均錄得市民患上登革熱的個案，十年前每年僅數十宗。過去數年則超過一百宗，同樣是上升趨勢。患者絕大部

份是在外遊時感染，例如菲律賓、泰國、柬埔寨等。這些病人若回港後被蚊叮咬，把病毒傳染予蚊，就有機會將疾病傳播給其他人了。

因此，無論有病沒病，每位市民都應注意防蚊措施。近月香港多雨，積水令蚊蟲滋生，無形中增加了登革熱蔓延的風險。但白蚊伊蚊不僅生活在野外，也可在家居環境繁殖，例如露台的花盆，空樽空罐以至棄用的輪胎等等。因此，切勿掉以輕心，疏忽防範。

現時坊間不少產品銷售廣告，從床墊到枕頭，從咕臣到座椅，很多都標榜著符合人體工學設計，配合腰椎、頸椎生理弧度。「生理弧度」，漸漸成為了廣告術語。究竟「生理弧度」是甚麼來的呢？

所謂生理弧度，本來是一個醫學名詞，指的是人體脊柱從側面觀察時，應該呈現一定彎曲的弧度，而非像木柱般筆直的。頸部和腰部這兩部份便



治療與自療

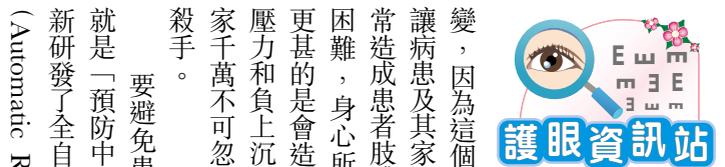
◆ 陳啟泰

生理弧度

應是向前彎的，即是該弧是向前方突出的。由於此形態是正常骨節理應呈現的，因此我們稱之為天然弧度，或生理弧度。

生理弧度這標準形態十分重要，它使一塊一塊的椎骨排列成良好的力學架構，就像拱橋的弧度，工程師必須計算精確，橋才建得穩固。同樣道理，人體脊柱的生理弧度，使人的體重能平均地分佈於脊椎不同節段，令脊椎保持健

康。不過，部分人的長時間坐、彎腰太多，以及其他不良姿勢都會使生理弧度隨年消失，脊柱變直，於是受力再不平均，某些節段承重過度而出現耗損，這就是很多腰頸椎疾病的起因。



護眼資訊站

◆ 余家駒

檢查眼底血管 慎防腦中風

不少人聞「腦中風」色變，因為這個疾病一般都來得突然，讓病患及其家屬措手不及。中風常常造成患者肢體癱瘓，並有語言表達困難，身心所受的折磨可想而知，更甚的是會造成病患家人心理有長期壓力和負上沉重的經濟負擔，因此大家千萬不可忽視「腦中風」這個可怕殺手。

要避免患上中風，最簡單直接就是「預防中風」。香港中文大學最新研發了全自動視網膜圖像分析系統 (Automatic Retinal Image Analysis, ARIA)。此新技術可以透過檢查眼睛視網膜血管變化，評估腦血管狀況和中風風險。其實眼底可當作大腦的延伸，因為眼睛的血管與大腦是相連的，若疾病影響腦內血管，眼底血管都可以察覺得到。

檢查首先透過儀器拍攝一張清晰的眼底血管照片，之後相片會上載到雲端系統進行分析研究。電腦程式會先量度眼底血管內壁粗幼大小、直徑、分叉角度、對稱度及彎曲度等各種形態資料。其後，系統會將視網膜影像轉換成可量化、可分析的有用數據，從而評估腦血管健康及腦中風

風險。計算全自動電腦化，透過大量數據分析和對比，約5分鐘就知報告結果。此項測試不用抽血，沒有輻射問題，亦不會傷害身體或出現任何副作用，絕對安全。收費方面，此中風檢查較磁力共振 (MRI) 或電腦掃瞄 (CT Scan) 每次收費數千元便宜得多。現時，美國已取得這項嶄新技術的專利，得到國際認可，臨床測試更證實準確度高達九成。

ARIA 的效益很大，能扭轉檢查者一生。若獲悉自己不幸是中風高危人士後，可做進一步的身體檢查，檢視自己是否在身體某方面（如：血

糖、血壓或血脂）的水平控制不理想，再決定是否需要用藥或加重藥份，並且要改變不良習慣，如戒煙戒酒，配合健康飲食，定時作息和做適量運動，把腦中風發生的機率降到最低。

筆者建議，若你已年過四十歲或有一些中風風險元素：如高血壓、糖尿病、高血脂、有中風家族史、抽煙、肥胖或經常持續頭暈頭痛，便應該提高警覺，因這可能是腦血管有問題的警號，應每年作身體檢查一次，所謂預防勝於治療，大病未開始時做足預防才是治病之本。



中醫辨証

◆ 朱國棟

脂肪肝之中醫觀點

脂肪肝是指各種原因引起的肝細胞內脂肪堆積的一種病理狀態。臨床多有脅痛或脹、倦怠乏力、食慾不振及惡心等，約半數有各種維他命缺乏表現，如末梢神經炎、舌炎及口角炎等。本病屬中醫學「脅痛」及「積聚」等病的範圍。現多稱為「肝癖(痞)」。

脂肪肝初期或沒有自覺症狀，肝功能檢查可能正常，所以很容易被人忽視，不過部分類型的脂肪肝也可能轉變成肝硬化與肝癌；或偶可併發肺及腦血栓而突然死亡。

中醫認為本病多有脾虛肝鬱和氣血停滯之內因所

構成，故調治原則以疏肝健脾和活血化瘀為常法。

長者平日請謹記保持童心樂樂、充足睡眠、大便通暢，每天步行八百步，及避免捱夜、消夜與鬱怒。每次進食量約為七成，少食多餐，多吃深綠色蔬菜；忌吸煙與進食溫陽補劑；減少食

用肥膩、烤炙腌制、含酒精、辛辣刺激物品；起床後飲一杯和暖清水，通暢消化道，以減少炎症之發生。

