



健康在您手

◆ 陳 日

# 腎衰竭

**衰**竭。多麼可怕的醫學名詞。當醫生告訴你，已開始有慢性腎衰竭，你是否感到像被判死刑，從此永不超生？

腎臟是這麼重要的器官，雖然只需要四分之一已足夠用，身體仍要長出兩個，增強儲備，以延緩腎衰竭。

許多人以為消化道是主要排泄系統，吃進肚裏的東西，經處理後，

不要的就從腸道離開。其實，過程複雜得多。經消化、分解的食物基本元素，會從血液進入肝臟加工，或化為提供能量的肝醣，或作為「半不動產」脂肪。

而腎臟，就要負責處理新陳代謝產生的廢物，包括來自蛋白質的氮化物：尿素。現代人比古人多吃了蛋白質，所以腎的工作殊不簡單，

另外各種礦物質也要逐一審視。一般而言，身體會保留鈉、鈣，並排走多餘的鉀與磷。當腎功能不佳，鈉鈣流失，鉀磷卻太多，其他器官便受影響。例如鉀太多，令心律不齊，鈣少磷多害及骨骼，又會抽筋。到水都無法排走，人就會水腫了。因此，從前做腎衰竭病人，的確不好受。必須小心戒口，治療效果亦不佳。這「尿毒症」令人望而生畏。

自從醫學界發明透析治療，情況已大大不同。原理是利用「薄膜」來將廢物濾走，俗稱「洗腎」。最初是用機器，將血液引入「人工腎」來

「洗血」。如今更常用的，是利用病人自己的腹膜來濾走廢物，俗稱「洗肚」。那麼，病人就可在家裏自行做，晚上插好管子睡覺，起床已「洗」完，不用安排時間去「洗血」，方便得多。

當然，沒有誰願靠「洗」來維持性命，所以預防腎衰竭十分重要。資料顯示，香港過半的腎衰竭均源自糖尿病。所以，若你沒有糖尿病，請勿超重，增加患上糖尿病的風險。若你已有糖尿病，請你遵從醫護人員的指示，好好控制血糖，免傷貴腎！

以前說過「腰椎不穩」了。又談到「不穩」了。多個原因就是「關節不穩」。一個成因就是「關節不穩」。又

又談到「不穩」了。多個原因就是「關節不穩」。又

對肩前方的軟組織帶來過量的壓力，因此初起的痛楚多是來自側方，嚴重時痛楚更可延至上臂外旁。換言之，本身已有肩關節向前不穩的人，如還需時常提高手臂工作的話，患上這種肌腱毛病機會便更大。

很多人以為肩痛就是是肩周炎，其實肩周炎只是籠統的說法。細仔分析的話，肩膊的痛源可有很多。肩部是被幾組不同的肌肉和筋腱所包圍，它們各自可因拉傷、壓傷或退化而出現痛楚，稱之為肩肌腱炎。肩部肌腱之所以會被拉傷或壓傷，其中一個成因就是「關節不穩」。

「向前不穩」，意思是當手臂活動時，尤其是手臂舉高時，肩關節會向前滑動太多。這造成的惡果就是

對肩前方的軟組織帶來過量的壓力，因此初起的痛楚多是來自側方，嚴重時痛楚更可延至上臂外旁。換言之，本身已有肩關節向前不穩的人，如還需時常提高手臂工作的話，患上這種肌腱毛病的機會便更大。

### 提高手臂增壓力

用「不穩」來演譯肩肌腱毛病，對治療方針有了斬新的啟發：要徹底根治這種痛症，單是對有關的肌腱進行消炎是不夠的，最重要的是令肩關節回到原來的活動軌跡，這便要靠我們的手法治療和每天的肌肉鍛鍊了。



治療與自療

◆ 陳啟泰

# 用「不穩」來看「肩痛」

隨着不斷的研究發現，我們對同一疾病可有不同角度的認識。今天，我會用另一角度來讓大家了解一下肩痛。

說過「足踝不穩」。「不穩」實在是一個抽象的概念，但原來很多關節都會出現「不穩」，繼而導致不同的後患。簡單而言，關節不穩就是它比正常的較為鬆弛，因此當肢體活動時，它便不能乖乖地按正常軌跡運行，例如會向某方向滑動太多，導致對該處的組織帶來多餘的壓力、拉扯和摩擦等，總之是有害無利。

對肩前方的軟組織帶來過量的壓力，因此初起的痛楚多是來自側方，嚴重時痛楚更可延至上臂外旁。換言之，本身已有肩關節向前不穩的人，如還需時常提高手臂工作的話，患上這種肌腱毛病的機會便更大。

我們對同一疾病可有不同角度的認識。今天，我會用另一角度來讓大家了解一下肩痛。

說過「足踝不穩」。「不穩」實在是一個抽象的概念，但原來很多關節都會出現「不穩」，繼而導致不同的後患。簡單而言，關節不穩就是它比正常的較為鬆弛，因此當肢體活動時，它便不能乖乖地按正常軌跡運行，例如會向某方向滑動太多，導致對該處的組織帶來多餘的壓力、拉扯和摩擦等，總之是有害無利。

對肩前方的軟組織帶來過量的壓力，因此初起的痛楚多是來自側方，嚴重時痛楚更可延至上臂外旁。換言之，本身已有肩關節向前不穩的人，如還需時常提高手臂工作的話，患上這種肌腱毛病的機會便更大。



護眼資訊站

◆ 蘇長盛

# 成年人突發性斜視

斜視可以分內斜視、外斜視和上下斜視等不同類別。一般較多人認

配它們活動的是大腦第三（動眼神經）、第四（滑車神經）和第六（外展神經）腦神經線負責。而我們常聽到的「視覺神經」(Optic Nerve)是第二腦神經線，它的主要角色是將眼睛接收到的訊息傳達致大腦。

如果第四腦神經線受損，眼外上斜肌(Superior Oblique Muscle)不能正常運作，會出現雙眼上下重影。尤其是眼睛向下望時影響較大，在閱讀時更為明顯。

這類斜視當然有不同的成因，如高血壓、腦內血管瘤、腦腫瘤和血管梗塞等等。其中較常見原因是血管問題，例如腦血管梗塞，導致腦部某位置缺血所致。這現象在高血壓和糖尿病患者身上較常見。

知是在小朋友身上發生，多數是眼外肌肉不協調或深遠視等成因，如處理不善，可導致弱視眼。成年人突然發生斜視，造成重影會對日常生活造成更大影響，這突如其來的斜視更加不能掉以輕心，因可能是腦部或是免疫系統出現問題。

如果第三腦神經線出現問題，會影響負責向上和向內的眼外肌肉，眼

如第六腦神經線受損，眼球向外望的能力受阻，便會產生內斜視的現象。當患者望向受影響眼睛的一方時，患者重影更覺明顯。

另外，有些情況也可以用光學三稜鏡抵銷斜視的角度。如有這方面問題，建議盡早找眼科視光師作詳細檢查。

### 影響眼球肌肉

如果第三腦神經線出現問題，會影響負責向上和向內的眼外肌肉，眼

如第六腦神經線受損，眼球向外望的能力受阻，便會產生內斜視的現象。當患者望向受影響眼睛的一方時，患者重影更覺明顯。

另外，有些情況也可以用光學三稜鏡抵銷斜視的角度。如有這方面問題，建議盡早找眼科視光師作詳細檢查。

血管問題為主因之一



中醫辨証

◆ 朱國棟

# 笑出健康來

「以笑療癒生命，改寫人生。」

這一句話語，中肯而帶有深度。笑是我們與生俱來的自然力量，不但令人感到快樂，變得正向積極。笑具有非凡的療癒力，能撫平傷痛，也可作為人與人相互溝通的橋樑。笑能燃起你對生命的熱愛，讓你更愛惜自己……甚至笑聲還可以救救地球呢！

「心主血脈，藏神，

其華在面，在志為喜，開竅於舌。」中醫這一段語辭，隱隱然與「笑」早已搭上關係。

心腦連一線，笑可以開通心脈，使上行血液順遂，達致腦系氣通血和，腦髓營養富足，使人通體暖和，快意盎然，神清步爽，容姿清盈，一派怡然自得。

各位老友記，咁就事不宜遲了，就由每天笑笑三次開始（梨渦淺笑、開懷大笑、望住 BB 笑、滄

海一聲笑、笨豬笑……），加上自我掌聲鼓勵，那麼，你的生命將添上姿彩。

總上所述，笑與人體循環、神經、免疫調節及大腦思維系統有關，並有效改善都市病的三大根源——身心壓力、睡眠不良和人體氧氣量不足。笑更能預防中風、心血管病、認知障礙症、癌症、情緒病、「低頭族綜合徵」、「心胸狹窄病」和「名利追逐症候群」等，以至康復養生均有轉旋的效能。