



◆陳日

個

盡靠藥不如無藥

多月來不停聽見許多派錯藥、執錯藥、藥物有問題等等事故，令人十分困擾。根據政府統計，七成以上的長者均患有慢性病，多半要長期服藥。長者面對這些事故，是否只好為之無奈，嘆句，誰教我有病呢？

消費者委員會常常教香港人做個精明的消費者，其實病人也一樣可以學會做個精明的病人。患上慢

性病之後，就要去學習有關知識，所謂「久病成醫」，未必想去醫別人，但至少要对自已的病增加了解，包括用藥之道、如何避免惡化、怎樣監察病情等等。

以糖尿病來說，很多人以為一旦斷了症，就只有一生服藥或打針一途。其實許多病情輕微者，只要努力減肥，維持理想體重，使體內胰島素不必「工作過勞」，可以多年不必服藥。

同樣，有吸煙、少運動、過胖的問題的人士，在發現有高血壓時，也可先戒煙、增加運動量和減肥，往往血壓會隨之而下降回復正常。

更常見的，是各種「風濕關節痛」，許多長者由於年輕時不懂得好好保養腰背，年長後仍然過份勞累，令關節受損，加上過胖，使常常腰背膝痛。

在這種情形下，與其服止痛藥，不如找出令痛發作的原因，並

加以糾正，往往比吃藥更有效。例如一些長者十分心急，一早起床就把一天的工作一口氣做完，奔波勞累，當然就會弄至腰酸骨痛了，其實大可安排多段休息時間，或把輕巧（如摘菜）和較粗重（如抹地）的工作交替來做，便可減低具體負荷了。當然，也應減肥，和多做強化肌肉的運動（如練大腿可舉沙包），同樣可以減少膝痛。

說到底，止痛藥的副作用眾多，如內出血、壞胃等，因此即使必須止痛，也應嘗試用別的方法來減少吃藥，例如外用藥油、熱敷、冰敷等等。



◆香港醫院藥劑師學會

復，是必然的事。

唯如何提昇老年人的用藥安全，以下幾點長者必須注意：

清楚閱讀藥袋上的各項說明：於領藥時確認姓名、藥品、數量、途徑、用法，若有疑問，應當場詢問藥劑師或醫護人員。

藥袋不要提前丟棄：在藥物使用完畢之前，千萬不要將藥袋丟棄。藥袋上常印有藥品相關訊息，例如藥名、用法、領用日期甚至藥品外觀說明，如果藥品

尚未用完即將藥袋丟棄，很可能因此忘了藥品的服法而錯服藥物。

主動告知用藥狀況：例如是否遵從醫囑服藥、服藥後身體有無變化、是否到過其他科領用藥物、用藥期間是否服用中藥等，這些訊息有利於醫師開立藥物時的考量。

主動告知過敏史：如此可以避免醫生開出類似的藥物，防止嚴重的過敏反應發生。

不可在同一時間服用兩次劑量的藥物：曾遇過病人知道服藥順從性是重要的，但不知道忘記服藥的時候，就「順便」補吃忘記的量，這很容易造成藥物中毒的危險舉動。

近

者一旦身體不適，求醫問症，遵醫生指示服食藥物，以令身體康

知藥服藥



◆陳啟泰

很對付

對付骨質疏鬆

骨質疏鬆，這名詞在過去的十年八載裡實在太多人提及，大家對它一定不會陌生。害怕嗎？坊間似乎對它描繪得有點嚇人吧。不錯，嚴重的骨質疏鬆會引起身體廣泛的骨痛，這時候一定要看醫生和吃藥；不過，我們是有很好的方法來應付。

方法就是這麼簡單：在戶外可以步行散步；在家可以做踏步運動。好好預防骨質疏鬆，可減少骨折的風險，亦可避免脊椎出現「駝背」姿勢。

的「風濕」和「骨質疏鬆」，視為一樣。骨質疏鬆和關節炎是兩回事，關節炎指的是關節因長年累月承受體重，日漸勞損而引起的退化，因此膝頭會出現酸痛，甚至不時紅、腫；而骨質疏鬆指的是骨裡面的鈣質流失，使骨頭變得比以前脆弱，因為鈣質是令骨骼堅固的營養物。

其實從物理治療的角度來說，適量的骨骼負重運動是有益的。步行讓全身骨骼來負擔一下體重，尤其是雙腿。這樣可減少鈣質流失，從而使骨頭更加堅固；另一方面，多曬太陽可增加身體製造維他命D的能力，而維他命D會增加我們對食物裡鈣質的吸收，這亦有助提升骨質密度。

對付鈣質逐漸流失，服用鈣片和喝高鈣奶是否好辦法？雖然上述兩種方法都相當流行，但是在醫學上它們的成效還是未有確實引證；反之，近年有研究指出，良方妙法原來是步行運動和曬太陽，實在是簡單不過！

據資料顯示，逾五成港人對青光眼認識不足，七成擁有青光眼高危風險的人士，更未有定期驗眼，眼科醫生警告若不及早治療可能會引致失明。

向青光眼 Say No

現時本港約有9.6萬名青光眼患者，至2020年將躍增至12.7萬名，若市民掉以輕心，慢性青光眼患者最快5年便會失明，而急性青光眼患者，更有可能會一天內變盲，情況實令人憂慮。

年過40歲以上、罹患深近視、糖尿病、高血壓及長期使用類固醇等患青光眼之高危人士，應定期到眼科醫生作全面的眼睛檢查，以及早發現病情及治療，而當中約有14%患者因延醫而導致失明，故定期檢查乃是根治青光眼的最佳方法。

《向青光眼 Say No》護眼行動啓動禮及講座，乃由香港眼科學會及香港眼科醫學院主辦，本會協辦，愛爾康香港有限公司贊助，由眼科專科醫生主講。內容除講述青光眼的成因、鮮為患者察覺的病徵、各項檢查及預防方法，更介紹最新的診斷、藥物及手術治療法。此活動更邀得政府有關專責官員及多名專科眼科醫生為活動的主禮嘉賓，更獲歌影視紅星方力申為「青

光眼復明大使」講解護眼的重要。此護眼行動將於本年六月七日（星期日）、下午一時三十分至三時正，於跑馬地黃泥涌道133號禮頓山社區會堂舉行。

及早預防及治療骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是年長婦女的隱疾，患者往往因跌倒或提取重物受傷發生骨折時，才會發現此症。隨著年齡的增長，中年人士患上此症機會愈來愈高，更有年輕化趨勢。



◆宣德

眼疾骨質疏鬆須早診治 癌症新療法助減併發症

很多人認為骨質疏鬆症單單只是痛楚，故沒有急切求醫，直至骨折發生時才知後果的嚴重性。患者之脊椎會慢慢會變得「駝背」，身高也會漸矮，走動、活動或提取重物時，背部會有刺痛；嚴重時，若有稍微碰撞或跌跤，會容易引致骨折，更甚者會令患者完全失去獨立生活能力，長期需要別人的照料。

《及早預防及治療骨質疏鬆症》健康講座，乃由本刊主辦、羅氏大藥廠贊助，將於六月二十日（星期六），下午二時三十分至四時正，

假灣仔駱克道3號香港小童群益會一樓禮堂舉行，由溫文才醫生（風濕病科專科醫生）主講。內容除詳述骨質疏鬆症的成因、鮮為患者知悉的病徵、所誘發的併發症、檢查方法，講解最新的藥物治療等問題；同時教導有效地預防骨質疏鬆症的飲食與生活作息法。講座前後更設有免費超聲波骨質密度測試，參加者必須年過50歲以上，參加此測試者，必須講座前致電登記報名參加測試，名額有限，先到先得。

志，最終嚴重影響治療的結果，因而危及患者的生命。

若患者在適當指導和協助下，是可大大減低治療期間所帶來的副作用及併發症，但必須向醫護人員說出有關之藥物反應及情緒，以助醫生作出治療的調校，從而減低其噁心或嘔心情況，以可控制病情。

由本刊主辦，美國默沙東藥廠有限公司贊助的《治療癌症最新療法》健康講座。此講座將於六月二十七日（星期六），下午二時三十分至四時正，在香港灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大樓202室舉行，由曾詠恆副教授（香港大學醫學院臨床腫瘤學系）主講。內容除講解癌症化療、電療誘發嘔吐之成因、所誘發之副作用及併發症，如何影響患者之身體狀況，更會教導患者如何妥善預防及處理其副作用所帶來的不適，最新預防嘔吐藥物、生活作息、食物營養及護理。

免費入場券索

有興趣以上講座者，速親臨或擲函本刊索取免費入場券。函索者請附回郵信封及註明講題，逕寄本刊：香港灣仔石水渠街85號105室，或進入www.thevoice.org.hk登記。查詢：2831 3215。

治療癌症最新療法

癌症是香港的主要殺手病之一。如何令癌症患者在治療癌症過程中減去痛苦，此也是患者治病的頭號注意事項。

於治療癌症的過程中，病人出現不同的副作用及反應，其中尤令病人恐懼的就是反胃及嘔吐，嚴重者更無法進食，造成營養不良，降低抵抗力，亦令患者出現憂慮、焦慮等情緒低落等問題，影響患者之食慾、作息、生活質素及求生意