



健康在您手

◆ 陳日

戊型肝炎 勿掉以輕心

食物安全中心發表數字，令人大吃一驚，原來香港每年有許多戊型肝炎，在2010年，除了個案數字達新高有百多宗外，還有二人因併發症而死。

一般人只聽過甲型與乙型肝炎，不知道還有丙、丁、戊這麼多。

其實這些甲乙丙丁戊庚(即英文的A B C D E G)都是由病毒引發

的肝炎。每種病毒的感染途徑都不完全一樣，大致包括腸道傳染、接觸傳染和血液傳染。

最常見通過血液傳染的是乙型肝炎。香港有許多人都屬帶菌者。而政府從八十年代開始為兒童打預防針，乙型肝炎的病例可望逐漸減少。由於慢性乙型肝炎可導致肝硬化以至肝癌，如果已知是乙型肝炎帶菌者，必須注意健康生活，切勿

飲酒，勿太勞累，以保護肝臟，減低病變的機會。另外丙、丁、庚型肝炎也是通過血液傳染，但個案較少，多見於吸毒者。

通過食物傳染的甲型肝炎多為人熟悉。衛生署早年研究發現大部分中年人士均曾染過此病。近年隨着衛生習慣改善，甲型肝炎大規模流行的情況已少見。A，因此進食蠔、蜆等貝類食物一定要徹底煮熟，以策萬全。

至於戊型肝炎，食物安全中心

查驗屠房的肝臟，發現有三分之一幼豬對病毒呈陽性反應，而且病毒樣本與一些人類感染個案的病毒序列相同，因此相信豬肝可能是感染戊型肝炎的源頭之一。

戊型肝炎的潛伏期由二至九星期不等，一般較難斷定感染來源。食物安全中心的研究，為本地個案提供了多些線索，因此提醒市民進食豬肉或豬肝時，不論是烹煮吃粥或火鍋都必須徹底煮熟。

其實豬肉豬肝還有可能有其他細菌與寄生蟲，「不熟不吃」絕對是長者最安全的做法。



醫生的話

◆ 黃慕蓮醫生

40多年前，科學家已發現寒冷天氣會令血壓上升。其實普通人，把手浸泡在冰水中一分鐘，血壓也會持續上升兩小時。另外，冬天也有更多的心臟病發、中風及心血管病的病例。

在2009年，據「內科醫學檔案」，一個在法國基於超過8,800名長者的研究顯示，冬天比夏天，平均收縮壓會高5mmHg。別小看這5mmHg，以往大型研究報告顯示，若收縮壓能降低5-6mmHg，或舒張壓能降低2-3mmHg，便能減少中風的長期風險達40%。因此，遇寒冷天氣，各位長者需注意：

1. 保持警覺、量

廣東人說：「凍到入心入肺」，在醫學角度，到底是甚麼一回事呢？

度血壓——可能你的血壓高情況只會在這冬天首次出現。

2. 保持體溫、穿足夠及多層禦寒衣物。
3. 避免戶外運動，如有職業需要，例如巡邏、農業，切記加倍小心。
4. 小心使用傷風藥，有部份含有偽黃碱藥物會令血壓上升。

凍到入心入肺?

5. 飯後一點酒，不能禦寒。面色紅潤、只是假象。原本流到核心體內的血液，改流到皮膚，實際核心體溫會更迅速下降。

講完凍到入心，那凍到入肺又何解呢？大家都知道，冬天是哮喘、慢阻肺病及肺炎的高峯期。

在1996年，芬蘭有一小

型但有趣的研究报告顯示，寒冷空氣(-17℃)能有兩個影響：

1. 直接刺激面部皮膚，引致氣管收縮。慢阻肺病人，首秒呼氣量(FEV₁)能減少近9.5%。
 2. 高運動量期間，大量寒冷空氣進出肺氣道，也令氣管收縮，減弱肺功能。
- 因此，有慢阻肺病或哮喘的長者

要注意：

1. 除全身、包括頭部的保暖外，不要忽略面部，可考慮使用圍巾或寬鬆的面罩，提高吸入空氣的溫度及濕度。不要用口呼吸。
2. 避免劇烈運動。
3. 接受流感及肺炎球菌的疫苗注射。



春節過後，萬物滋長，中醫所稱的肝臟系亦開始提

容易疲憊。春節過後，萬物滋長，中醫所稱的肝臟系亦開始提

即甜、酸、苦、辣一起吃，免得增加胃部的工作量。如吃炒穀芽4錢、乾鴨腎2、3

化滯 材料：老黃瓜約斤半、鮮黃紫菜米各1條、馬蹄6粒(去皮)、南杏5錢、北杏錢半、舊陳皮1角(或加西施骨約半斤) 適量，煲約個半小時，調味飲用。

多吃了瓜子、油角、糖果、糕點等甜滯食物，所以腸胃有時負擔不來而產生「積滯」；部分老友記總少不免飲翻兩杯，但飲得太多亦會引致肝系疾患，如夜睡不寧、眩暈，精神無法集中，人也

現在是要調理脾胃避免過於飽滯熱積，用餐時，切勿同時進食不同味道的食物，

皮膚濕疹、牙齦腫痛等，甚且易患上春溫感冒呢。

至八分飲用，亦有解酒之效。下列食療可作參考：



中醫辨証

◆ 朱國棟

兔年伊始，首先祝願長者們新春納福，家家平安。過年時，大家難免

升熱量，故若體內還蓄積了過多熱能及積滯，兩者併合，內熱增加，則肝膽胃腸較容易引起發炎，或有「上火」之症，如頭目暈眩、高血壓、

得過飽，之後的一天要盡量吃得清淡，例如進食1至2餐白粥(加少許果皮烹調)，有清腸胃作用，可使到胃部回復正常的消化功能。此外，葛

花8錢、枳椇子2錢，用二碗半水煎 祛濕 材料：紅蘿蔔1條、鮮黃紫菜米各1條、馬蹄6粒(去皮)、南杏5錢、北杏錢半、舊陳皮1角(或加西施骨約半斤) 適量，煲約個半小時，調味飲用。

清理腸胃積滯



總

每當長者因痛楚而接受治療時，

肌肉的內層。

我們所有的活動都需要肌肉的收縮放鬆組合來協調，而在這些過程中，身體會產生一種名為「乳酸」的副產品累積在肌肉裡，久而久之是會深藏於

很多長者都會有筋骨肌肉痛的困擾，雖然接受物理治療後，大多數長者表示有些痠痛或比起治療前更痛的說法，他們很擔心為何會有「越



物理治療 保安康

◆ 陳震賢

鎮痛的處理

尤其在手力治療時，部份本藏於肌肉較表層地方的乳酸，於被按壓後便會釋放出來，因而令患者感到痠痛或痠痛的問題，所以病者會覺得比之前更痛；但其實細心感受下，這些痛楚與以前的痛，是不一樣的，一個在內，一個

要處理這方面問題，其實每次於治療後多做熱敷，約用五十五度溫水袋敷上十五分鐘，每天兩至三次以促進血液循環，帶走乳酸，從而令新鮮血液可舒緩痛楚的問題；其實在首幾次治療後，在正常情況下，乳酸便會開始減少，以後的痠痛感覺便會漸漸減輕。

香港約有70萬人患有糖尿病，有調查發現本港患者有年輕化趨勢，愈來愈多三十五歲以下人士患糖尿病，有不少病患者誤以為糖尿病是慢性疾病，不用急於治療，但如果血糖控制得不好，會引發其他併發症，例如因糖尿腳引致血管堵塞，嚴重的更需要截肢或因腎衰竭而需要進行洗腎等。醫生建議患者每年需要評估併發症風險，及早預防嚴重併發症出現。

糖尿病病患者超逾九成人是患「二型糖尿」，「二型糖尿」主要是由

不良飲食習慣引起，患者進食過多甜食及高脂肪食物，令胰島素需求過高，因而增加胰臟工作量，令其提



健康社區 齊共創

◆ 黃惠櫻

早衰竭。很多病人都誤以為此病只能依靠口服藥才能控制血糖；但其實現時醫學上已有胰島素針治療方法，而

且新一代的胰島素針劑，已較傳統針劑更方便、長效及容易使用，而且副作用亦大大減少。

治療糖尿病要恰當 使用胰島素勿遲疑

《糖尿病及胰島素息息相關》健康講座，乃由聖雅各福群會企業拓展(協作)主辦，攜手扶弱基金贊助，

並由專科醫生主講。講座除講解糖尿病的成因、病徵及疾病所帶來的併發症；亦會講解胰島素針劑與口服藥物的分別與作用、注射胰島素針的成效等；此講座將於二月二十日(星期日)，下午二時三十分至四時正，於灣仔軒尼詩道15號地下溫莎公爵大廈2樓202室演講廳舉行。歡迎參加，請附回郵信封索取入場券，寄香港灣仔石水渠街85號聖雅各福群會一字樓105室。留座：2835 4320 或進入 www.thevoice.org.hk 登記。