



如何補腎

健康在您手

腎是人體重要器官，驚聞腎功能下降至要洗腎，不少人都會惶恐不安。有甚麼方法可以避免去到這個地步呢？有補腎方法嗎？

西醫與中醫對腎的理解不同。西醫所說的腎，只是腎臟這個器官，主要負責將身體內經新陳代謝所產生的毒素從血液中過濾出來，製成尿液，並經輸尿管進入膀胱，再經尿道排出體外。

中醫的「腎」卻不僅指腎臟，也包括生殖器官，以至人體的「能量」和「精神」，所以有「腎虧」以至「補腎」的概念。從西醫的角度，腎是不需要「補」的，反過來說，腎更需要的，是「保養」，切勿過勞，或令它受到損害。最常見令腎臟受損以至腎功能

下降要洗腎的，是糖尿病。因為糖尿病控制得不好，就會損壞全身的血管。在眼睛（即糖尿上眼）會導致眼盲，在下肢，會因感染令組織壞死或會導致要截肢，在心臟，會加速冠心病，而在腎臟，就會損壞腎小球，令腎功能衰退。

近年香港人因各種腎病而死亡的個案，逐年遞增，從1991年約一千人已升到2009年的一千四百多，增幅為百分之五十，相信不少或與糖尿病有關。

由於糖尿病的一個風險因素是肥胖，要保養好腎臟，避免過重是

重要的預防之道。而一旦有了糖尿病，就要確保控制血糖得宜，並保持適當的體重。另一重要的保養腎臟之道，是要有足夠的水份（每天起碼八杯），和切勿吸收太多鹽份。因為古代人類很難接觸到鹽（所以鹽商均是富商），我們的身體會盡量保留吃進來的鹽。但現代食物往往鹽份太多，便變成過量，令血壓增高，腎臟也過勞。因此，不僅應少鹽少豉油，更宜少味精和少加工食物，因為這些附加劑都是含鈉，對身體來說是等於鹽一樣呢。

身體不適而立即用藥，應遵醫生診斷，按病服藥，以避免發生不良反應及延誤疾病的治療。

若「藥石亂投」心急可早日控制病情，而採用未經驗證的秘方、單方、偏方、驗方等無科學判斷療效，寄望運氣治病的方法。結果只會延誤病情甚至

中毒，添病加害。

服食藥物，是否有治病的真正態度呢？故你有以下的用藥十忌？

「忌任意濫用」長者勿因身體不適而立即用藥，應遵醫生診斷，按病服藥，以避免發生不良反應及延誤疾病的治療。



張亞力

大家都知道，患上疾病，要服食藥物治療是有必要的。惟隨便服食藥物，是否有治病的真正態度呢？故你有以下的用藥十忌？

用藥有顧忌

「忌亂服秘方」患有疾

患，當然會令大家感到不適，

若「藥石亂投」心急可早日控

制病情，而採用未經驗證的秘

方、單方、偏方、驗方等無科

學判斷療效，寄望運氣治病

的做法。結果只會延誤病情甚至

中毒，添病加害。

服食藥物，是否有治病的真正

態度呢？故你有以下的用藥十

忌？

「忌任意濫用」長者勿因

身體不適而立即用藥，應遵醫

生診斷，按病服藥，以避免發

生不良反應及延誤疾病的治療。

「忌亂服秘方」患有疾

患，當然會令大家感到不適，

若「藥石亂投」心急可早日控

制病情，而採用未經驗證的秘

方、單方、偏方、驗方等無科

學判斷療效，寄望運氣治病



陳震賢

頸退化？手痛？

最近有一位長者到物

理治療診所求醫，

訴說上臂痛得不可開交，

連同背部上方部位一起

痛，最厲害是每逢坐下

便痛得死去活來，令她

完全不能正常地生活。

該位長者之前已看

過醫生，照了頸椎X光

片，醫生告知她是頸椎

退化，影響神經線反射

到上臂，引致痛楚。經

大部份在坊間流傳的說法，會影響大家的注意力，導致錯誤診斷及延醫。

其實這類問題在平常生活中並不罕見，只是很多人會以為問題必定是由某個身體部份引致，而缺乏一個完整及全面的診症。要解決剛才提及病人的問題，我們只需要放鬆受損了的上背肌肉，再配合適當的電療、超聲波、熱敷及強化運動等，便可治癒，情況並不複雜。

因此，請長者在尋找問題的根源時，多考慮一些平常忽略了的地方，再不然找物理治療師作出正確的診斷，以正視病因，作出適當的治療。



長者如經常伴有胸翳、心悸、胃脹、汗多、左肩連帶肩胛部位感覺不適，是要多加留意，有否患有隱性心臟病，是要必須往就醫的。

據稱大部分猝死的個案，可能與此病有關，當中以冠心病最為普通，其他還包括心律不整、心漏等。本病可歸類為中醫學「胸痹」、「真心痛」範疇。

本病多由於長者心肺臟系機能逐漸衰退，復加上情緒抑壓、突發惱怒；或過服補益物品，引致氣血鬱滯，痰瘀阻塞心臟竅道所致。中醫臨床上可分

為心脾兩虛、氣滯血瘀、陰虛陽亢、心腎兩虛四類證型。發作期宜芳香開竅，行氣活血，溫陽通痹；緩解期以補虛為主，兼祛痰除痰。

於治療此病期間，平日飲食應以清淡易消化為佳，宜多吃深綠色蔬菜、奇異果、蘋果、車厘茄等，少吃肥肉及腌制食品，忌過量飲食及焗汗，減少食鹽量，戒煙酒。每天間步30分鐘至1小時；情緒上要保持「安心自在」，如能

預防隱性心臟病

一併保持「童心笑臉」，深信對預防隱性心臟病實有莫大的裨益。下列食療可作參考：

奇異飲

功效：養心潤燥

材料：奇異果一個（黃色）

製法：每次用新鮮奇異果（去皮）榨汁飲用（每星期2~3次）。

通絡飲

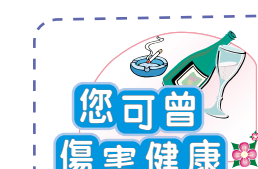
功效：活血通絡

材料：山楂片、決明子各錢半，乾杭菊花3~4朵

製法：上品放入有蓋杯中，用滾水沖泡，加蓋焗約十分鐘後飲用。

若「飲食專家」，經常大飲大食，致使不知不覺中攝取過量食物的嘌呤，造成痛風症的惡症來！

酒內的某些物質，會令尿酸提高，當超過某程度時，可能會令長者有突發性痛風症。另一方面，飲酒過量可刺激腺嘌呤增加，致使體內腺嘌呤代謝紊亂，氧解成為尿酸，帶來痛風症的痛楚。



惹上痛風症

若「飲食專家」，經常大飲大食，致使不知不覺中攝取過量食物的嘌呤，造成痛風症的惡症來！

您可有以下的飲食習慣？

好飲杯中物

酒類中，尤以紅酒為甚，因紅

飲食過咸過甜

由於味覺感覺遲鈍，長者每餐

有否要求食物多鹽或加糖，以使食物更「美味」呢？避免痛風症的惡果，長者必須飲食盡量清淡為主。

少食鹼性食物

若長者少食鹼性食物，蔬菜方面如芹菜、茄子、白菜、黃瓜、南瓜等，水果方面，如梨、桃、杏等食物時，對防治痛風症會有一定阻礙效果。

怕飲水

很多長者可能因不願經常如廁，故多自行「制水」，此不但引致

尿道感染及發炎，更會令尿酸石形成。故長者應多飲水，每日飲約二仟毫升以上（或者八至十杯水），以中和尿酸及利排尿，令體內尿酸減少，以減少痛風的形成。

喜吃動物內臟

若長者長期進食一些含大量腺嘌呤的食物，如動物內臟（如腎、肝、腦等）及肉類；另外，蔬菜方面，如白蘿蔔、菇類及蘆筍等；而蛋及煎炸高脂食物等，均會有絕大機會患上痛風症。