



健康在您手

陳日

肝癌的走勢

肝癌是香港第一號殺手，每年有萬多人死於癌症，約佔所有死亡個案約三分之一。

在眾多癌症死亡病例中，肺癌依然高踞首位，由於香港努力反吸煙，醫學界正密切注視肺癌的發病率與死亡率，希望能隨着吸煙率

下降而回落。

肝癌呢？肝癌曾是香港第二號殺手，但近年已被急劇增加的大腸癌超越，變成第三位。不過，在男性而言，它依然是第二位，女性則是第四位。在這癌症殺手榜上，頭四種癌症在男性依然是：肺癌、肝癌、大腸癌、胃癌，女性則是肺癌、大腸

癌、乳癌和肝癌。引致肝癌的主要原因是慢性肝炎或酗酒導致肝硬化而引起的病變，尤其是乙型或丙型肝炎，倘若染病後未能完全痊癒，變成帶菌者，便有機會發展為慢性肝炎以至肝癌。

乙型肝炎和丙型肝炎都是通過血液傳染，例如吸毒者共用針筒。帶菌的婦女亦可以通過生產過程中將病菌

傳染給嬰兒。由於幼嬰免疫能力較弱，他們演化為帶菌者的機會也很高，變成一代傳一代。

從一九八八年起，香港政府開始為所有初生嬰兒提供乙型肝炎免疫注射，以減少他們日後染上乙型肝炎的危險，若母親屬於乙型肝炎帶菌者，更提供免疫球蛋白，以杜絕母嬰傳播的感染。

經過廿多年的努力，年青一代從母親感染乙型肝炎的機會已大為減少，他們更不會因帶菌而變成肝硬化甚

至演化為肝癌。

但另一個隱憂卻出現，由於飲酒風氣日盛，不少年輕人也染上這種習慣，倘若沉溺其中，當然有機會因酒毒而變成肝硬化，一樣有機會變成肝癌。事實上酒精已確認為致癌物質。

預防的工作不能靠一朝一夕，醫院管理局數字顯示肝癌發病率在近年有下降的趨勢，正是反映乙型肝炎免疫計劃的成功。但願這個情況不會因為飲酒風氣而逆轉。

錢、連翹四錢、牛蒡子三錢、薄荷二錢（後下）、桔梗三錢、甘草二錢、茅根一兩、竹葉三錢、天花粉四錢、之參三錢、麻仁

處方：金銀花四

受風熱，風雨相侵，病在衛分，肺合皮毛，開竅於鼻，故有鼻塞、頭痛、衛失開合，故發熱而少汗。

分析：劉先生所

「前有一病客劉姓長者，自述：『回廣州探親遇下雨着涼，當晚覺感冒發燒、咽乾、作咳、全身骨痛、惡寒流涕、鼻音很重，小小感冒為甚麼會那麼辛苦？』我給他詳細診斷，肺浮緊、咽苔白，屬風熱感冒，汗出不多、頭痛、惡寒寒輕。

日 前有一病客劉姓長者，自述：

「回廣州探親遇下雨着涼，當晚覺感冒發燒、咽乾、作咳、全身骨痛、惡寒流涕、鼻音很重，小小感冒為甚麼會那麼辛苦？」



對病療法

李南



風熱感冒

三錢、前胡三錢、一連飲二劑能痊癒。此方能疏風散熱、解表除熱、潤喉、通便、有滋肺除痰之效。

處方後我向他解釋一次：『剛才你說只不過小小感冒小病而已，為甚麼會那樣周身不適呢？劉先生，你應該明白，感冒不是小病。中醫陳修園醫學三字經謂：『人百病首中風』，意思謂很多病的起因皆由於感冒開始而入身體而起。例如醫學臨床上

很多病例都是這樣來的，如高血壓、風濕關節炎、風濕性心臟病、哮喘、胃炎、鼻炎、肺炎、扁桃腺炎……等，感冒並不是小病也。』



醫生的話

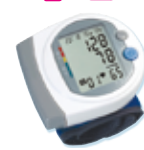
鍾少石

香港 10 個人 當中有 1 位是患

有高血壓，是慢性疾病之冠；若長者遇有血壓持續高企時，是很危險的；當然，原來血壓起伏不定，長者亦同樣不容忽視！

長者要留心，若血壓讀數上、下壓持續高於 140/90mmHg，即表示高血壓的情況未能受控制，有可能會出現動脈粥樣硬

血壓要平穩



壓（收縮壓）高低不定时，患上中風的機會亦會較其

他上壓讀數較穩定的長者高 1.5 至 3 倍之多。由此可見，即使血壓沒有持續偏

壓（收縮壓）高低不定时，患上中風的機會亦會較其他上壓讀數較穩定的長者高 1.5 至 3 倍之多。由此可見，即使血壓沒有持續偏

轉化霉抑制劑 (ACEI)、血管緊張素感受體阻滯劑 (ARB)、β 受體阻滯劑 (β-Blocker) 及利尿劑 (non-loop diuretic) 等。

時，除了每天定時量度血壓外，可每週選擇一個較空閒的日子，如週六或日，量度三至四次，以更可了解血壓的情況。

發覺血壓較為不穩定時，除了藥物之外，長者應保持均衡飲食、適量運動、充足睡眠，而且需要及早戒煙戒酒，以助治療高血壓，以保健康；倘

化問題，不但增加患上心臟病和中風的機會，而且還會引來腦血管病、腎病、心臟衰竭、周邊血管病變和視網膜病的風險。若長者的血壓讀數上

高，如上壓讀數起伏太大，長者都需要採取適當治療以降低及穩定血壓。現時用於治療高血壓的藥物包括鈣離子通道阻滯劑 (CCB)、血管緊張素

當中以 CCB 類別更能減低血壓起伏的情況，如 amlodipine 便是其中一種常用的 CCB。

除了藥物之外，長者應保持均衡飲食、適量運動、充足睡眠，而且需要及早戒煙戒酒，以助治療高血壓，以保健康；倘



您可曾傷害健康

謝皓明

假若你是一位體弱的長者，患有慢性疾患，如高血壓時，在此烈日當空，氣溫高達三十多度時，可要小心出入了。

若長者身處在酷熱的環境中，其體溫定會上升，而自然地作出一些生理調節來降低體溫，如增加排汗和呼吸次數。可是，若長者之生理調節不能有效地控制體溫時，便會很容易產生熱衰竭或甚至中暑等情況，如頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等；若體溫升至攝氏四十一度或以上時，更會出現全身痙攣或昏迷等危及生

命的中暑現象。

故長者避免中暑，可有留意避免下述危害健康的生活措施。



別冒犯中暑

中暑

在室內盡量打開窗戶，利用風扇或空氣調節以保持空氣流通及通爽涼快。避免在濕熱及焗悶的環境下作劇烈運動，應選擇室內通

風及乾爽的场所進行。長者若要外出，宜穿著淺色、寬鬆和通爽的衣服，戴上闊邊帽子或撐傘以阻擋陽光直射及幫助散熱。

無論外出或室內，長者應常備飲水，以補充足夠水份，以防脫水現象。當然，所穿衣物需選棉質吸汗的衣物，勿穿有膠質及不透風的衣物。

一切戶外活動，宜於早上或黃昏後進行；更不應作長程的遠足或登山等活動。避免大量失去水份，長者應避免喝含咖啡因的飲料（如茶或咖啡）和酒類等利尿飲品。

若長者有任何不適，應立即向醫生求診。

慢性阻塞性肺病是本港最高死亡率的疾病之一，平均每日有四名病人死亡，已成為本港「第四殺手」疾病。據資料指出，本港現約有 16 萬名慢阻肺病患者，多為年逾 40、有吸煙習慣的男士，他們的氣管組織會逐步腫脹收窄，呼吸功能日漸衰退，長期需依賴藥物治療，更甚者需要終生依靠氧氣機維持生命。

慢阻肺病過去備受忽略，是由於它的病徵不起眼及容易受輕視，當病人往見醫生時，若醫生未有問及，病人又無主動講述自己是吸煙者，或其工作背景與空氣污染有關，只是咳有痰或者氣管不適，往

往被誤以為是一般傷風咳或氣管敏感，令病人以至醫生都輕視當中的嚴重性。最後在治療時已屬中期至晚期，肺功能已跌至正常的四至五成，喘氣便愈來愈出現，病人日常的家居

活動都氣如牛喘，甚至靜止時也覺呼吸困難。若你或你的家人年過 40 歲、長期咳嗽和多痰、體力下降，容易氣促、且是經常吸煙或曾經吸煙者，勿誤以為此乃是自然老化或衰退現

象，應盡快求診治理，以免患上慢阻肺病。

預防勝於治療，如何有效預防及控制慢阻肺病，由美國胸肺學院（港澳分會）主辦並由聖雅各福群會

企業拓展（協作）協辦之「慢阻肺病多面睇」健康講座，乃由陳偉文醫生（美國胸肺學院（港澳分會）會長）主講；此講將於本年九月十日（星期六），下午二時三十分至四時正，於

灣仔軒尼詩道 15 號溫莎公爵社會服務大樓 202 室舉行。

講座內容除講解慢阻肺病的成因、病徵，更會教導參加者分辨呼吸困難、哮喘與慢阻肺病的區別，以免病患者把兩者混淆；以及探討是否與老化的關係；亦講解預防、最新的藥物治療、運動及作息等。講座當日會設有慢阻肺病測試，名額只限 20 人，現場先到先得，講座費用全免，歡迎社區人士參加，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。報名熱線：2835 4320 或

www.thevoice.org.hk 登記。