



### 健康在您手

◆ 陳日

廣告中的男士努力地搖動緊閉的嘴巴，拿着咪卻有口難言。動作很清晰，是在漱口。旁白說：有效廿四小時。果然馬上就看見男士開心地展出笑容和亮麗的牙齒，在下一個鏡頭不停在搖動嘴巴的，不再是他而是另一人了。

多神奇的漱口水！所有

# 清新口氣

牙齒的牙肉發炎、腫脹，本來緊貼牙齒變成離開，於是中間有了空間，俗稱牙周袋。食物渣滓和細菌在袋中產生發酵和其他化學作用，難聞的氣味隨之而生。

漱口水的溫和殺菌作用，無法有效消滅所有細菌，腫脹的牙肉也不能輕易消退。這是因為牙肉邊緣往往已藏有許多牙石，和牙一般堅硬。

到了這個時候，刷牙已

不足夠，必須要由牙醫洗牙來解決。許多長者會呼冤，明明天天有刷牙，為何還會牙肉發炎又生牙石呢？

一個原因是長年累月用牙籤剔牙，不少人牙縫漸寬，光是用牙刷不能清除所有食物渣滓，這便要採用其他小工具：牙綫，或是牙縫刷。牙綫可以把牙之間的一點點縫也加以打掃，但如果罅隙較寬，不如索性用牙縫刷：它像小型洗奶瓶刷，每天刷牙時用它輕輕穿過牙隙，就能清潔牙齒間，防止

牙石生長，十分有效。按每人牙縫隙的大小，有不同尺碼的牙縫刷可以選購。

要預防牙周病，除了每天刷牙、用牙綫和牙縫刷外，還要戒煙。事實上，吸煙不單只令牙黃口臭，吸煙者患牙周病的機會比非吸煙者高五倍。由於吸煙會破壞身體的血管，牙周病會比非吸煙者更嚴重更易惡化。

當然，如果配有假牙，更要確保清潔衛生和仍然合用。太鬆太緊的假牙，都會刺激牙肉，較易發炎！

認後，處方可用如

風寒之症已經確

後處方才能起到應有的療效。

要帶齊雨傘、衣着，以免受涼致病，平日應選擇清潤食品與飲品，以防感冒。

受口臭問題困擾的人士是否都可以從此解決令人尷尬又自卑的煩惱呢？

答案當然是不可以。從來沒有成藥，可以光靠治「標」就徹底解決「本」的問題。就像沒有洗澡，一身的汗臭，又豈能靠噴香水掩飾？

口臭有許多原因，而最常見的，便是牙周病。承托

**體** 弱長者常患有風寒感冒問題，你可知那是甚麼症候？

中醫認為，感冒分很多型號，如風寒型、風熱型、暑熱型、流行性型、感冒夾寒咳或夾熱。所謂風寒感冒，其症狀出現的問題，包括有無汗而頭痛、苔白、肺緊、發熱不重、怕凍惡寒；體魄虛弱者的感冒情況會朝夕不一，變化甚大，縱橫交錯，寒熱時變，虛虛實實，真寒假熱，又有假寒真熱；這些症狀要細心診斷，用四診八綱去歸納為「溫病」及「傷寒」方法去調治，脈診同參，然後處方才能起到應有的療效。

風寒之症已經確認後，處方可用如下：

青蔥白四枚

（拍）后下、荊芥三錢、防風三錢、蘇葉三錢、生薑二片、甘草二錢，服藥後蓋上厚被待它出汗。一、二劑即可見效。

長者如發覺自己症狀與所述相同，是風寒之感冒，可以買「感冒顆粒沖劑」；小症且初患的話，飲此沖劑幾包已很管用；日間宜多飲清茶，熱開水，戒食冰涼飲品與煎炸食物，不然感冒轉型，使病症更加複雜合併，增加醫治困難度。長者出門亦要帶齊雨傘、衣着，以免受涼致病，平日應選擇清潤食品與飲品，以防感冒。

**李** 婆婆需要服食降血壓藥，藥物每日要服兩次；她一向按時於早餐及晚飯後各服食一粒藥丸。

有一天李婆婆午飯後回到家，才記起早上忘記服藥。這正是個尷尬時間，還要待好一陣子才吃晚飯，究竟早上漏服的降血壓藥還補不補服

想起自己漏服藥物，可以使用中間對半的原則補藥。中間

對半即是在漏服的前一劑與下一劑的服藥時間中間補藥，例如為接近下一次服藥的時間，那就以補回早上那一劑；如果已頗為接近下一次服藥的時間，那就不需要補服，待下一次服藥時照常服用便可。提醒老友記，千萬別在下次服藥時間補服雙重劑量，以免服食過量藥物及引致不適。

香港醫院藥劑師學會

知藥用藥

怎麼辦？

忘記服藥

**物理治療保安康**

◆ 陳震賢

大部份長者家中都會有梳化，但梳化在物理治療師眼中是長者健康的大敵人，各位長者可知到底梳化有多「邪惡」？

市面上一般的梳化都比較柔軟，沒有甚麼承托力，當長者坐下時會令腰椎骨向後彎曲、盤骨後傾，坐多一會兒後會使腰骨的生理弧度減少，進而令腰部肌肉受到勞損；久而久之，腰部的疼痛便會出現；他們上

半身的壓力也會壓向坐圍及「尾龍骨」，因而有機會導致坐骨神經痛及尾龍骨疼痛的問題。這一切都是源於坐姿不正和沒有良好的腰部承托，而使大部份壓力都集中在某一些範圍所致。

長期坐用梳化而令腰部受損，坐立不安，是因為長者的「梨狀肌」及「尾龍骨」受壓所致，因而令大家有尖銳痛楚，

邪惡的梳化

站立太久時腰部也有支撐不來的現象。另外，若大家再加上把腿放在茶几或椅檯上，也會更加劇問題的嚴重性及令後腿的肌繩肌拉傷，引致扯痛或腿部麻痺的徵狀。

以上種種問題，相信長者也明白到坐梳化太久會引起大量問題，因此還是請各位長者不要坐得太久，最好不要連續坐多超過一小時，以及在選擇梳化時應盡量找一些較硬的材料，以增加承托力。當然如大家已出現以上的徵狀時，該盡快找物理治療師檢查。

健康講座，乃由蘇潔瑩醫生（呼吸系統專科醫生）主講；此講將於十一月五日（星期六），下午二時三十分至四時正，於九龍尖沙咀梳士巴利道十號 AC1 會議室舉行。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；亦講解預防、最新的藥物治療等。

免費入場券備索

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：2835 4320。

**高** 血壓是一種無聲無色的疾病，它沒有任何徵狀，亦沒有任何不適感覺，大多數高血壓病患者，只是經醫生量血壓後才知已患上高血壓，實在不可不防。如果你有吸煙、酗酒習慣，或是身體肥胖、喜歡進食高鹽份、高脂肪的食物、長期缺乏運動等問題，這樣患上高血壓的機會比一般人還要高。

怎樣活得更長壽由控制血壓做起

血壓過高一方面令心臟負荷超重，容易誘發其他併發症，如心臟衰竭、心絞痛、腎病、腦血管破裂、中風及傷殘等。另一方面，亦會對血管壁不斷施加壓力，久而久之使血管變得薄弱變得狹

窄和出現硬化情況，從而阻塞血液流動，令血壓再上升，如血液不斷通過變窄後的血管，在惡性循環下，很容易誘發出其他的血管疾病。

有見及此，聖雅各福群會企業拓展（協作）主辦，並由公益金贊助的《怎樣活得更長壽由控制血壓做起》健康講座；內容除講解高血壓的成因、病徵外，更會教導如何從正確飲食、生活習慣及運動等方面預防高血壓，亦會講述最新藥物治療，以及預防有關併發症的方法。

慢阻肺病不容忽視

高血壓需防併發症

此講座將於十月二十二日（星期六），下午二時三十分至四時正，於香港北角百福道 21 號香港青年協會大廈 10 樓 1001-1003 室，由專科醫生主講。

及早認識—慢阻肺病

慢阻肺病（慢性阻塞性肺病）是一種世界性疾病，近年死亡率不斷上升，在香港的死亡率已躍升至第四位，情況不容忽視。慢阻肺病並沒有明顯徵狀，患者起初會痰多、咳嗽、行路容易氣喘，但大部分人忽視病

此病入院，慢阻肺病主要因為吸煙，40 歲或以上煙民及曾經吸煙的中年人都是高危一族。

由聖雅各福群會企業拓展（協作）主辦並由公益金贊助「及早認識—慢阻肺病」

微，直至走幾步路也開始愈來愈氣喘，感到呼吸困難才求診，但屆時肺功能可能已失去超過三成以上。

慢阻肺病的嚴重性不容忽視，美國胸肺學院（港澳分會）會長陳偉文醫生表示現時每年平均有 3 萬人次因