



生蛇



健康在您手

◆陳日 今年是蛇年，有關蛇的種種文章特別多，在醫學上，較引人關注的是「生蛇」。

這其實是一種皮膚病，由水痘病毒引起，特別之處是患者曾染過水痘，在痊癒後病毒匿藏在身體內，當免疫能力下降時，病毒便出來

作惡。

由於病毒是沿著神經線來到皮膚表面，受影響的位置會按照脊髓神經或面部神經去分佈。最常見發病的位置是胸部，往往沿著肋骨位置，有如一條長帶，故名「帶狀疱疹」。

典型的發病過程是於出現皮膚異常前三至五天，患

處會感到痕癢、灼熱或刺痛，皮膚卻正常，有時患者便會以為是意外損傷或內部器官有問題。

到數天後，痛楚加劇，同時皮膚出現紅斑，繼而是一團團小水泡，並自己破裂、結痂。這些水泡會在二星期左右陸續痊癒，疤痕亦會隨著時間逐漸變淡。

胸腹帶狀疱疹，一般只影響一邊，有如一條長帶。傳說若蛇圍著身體一圈，會令人致命，並不正確。因為帶狀疱疹只是皮膚病，並不影響身體內部器官運作。

不過，「生蛇」的確反映身體免疫力較差，例如患有愛滋病、或長者，均較常生蛇。導致免疫力下降的因素反而值得注意。

另一常生蛇的位置是臉部，若影響控制眼睛的神經

線，要特別小心，因為可以引致角膜發炎，甚至失明。另一方面，部分病人在患過帶狀疱疹後，受影響的皮膚部位變得敏感，輕微刺激便會引發痛楚，稱為「疱疹後神經痛」。

若懷疑「生蛇」，宜盡早求醫，若能在發病首三天內(尤其是未出水泡前)服抗病毒藥，可抑制病毒繁殖，減短及減輕病情。若水泡已出現，則要注意妥善護理，以免導致細菌感染。

份地依賴按摩，動輒也要按上數小時，不按不快。他

好，所指的都是一種以手法為主的治療方式，不過它們的起源不同，理論亦不同。推拿和按摩，當中包含不少學問，是一門專業治療方法，不單是中醫師，我們物理治療師也會應用到。同樣，我們都是以治療為目的，按摩時間並長。專業的治療師會對症下藥，針對患處，時間要恰到好處。我從來沒有見過中醫師或物理治療師需要為病人按上兩、三小時。不過坊間確實有很多人按摩按上癮，過

有一張告示：「推拿以治療為目的，請不要為求身心舒適而要求醫師增加推拿時間。」

推拿也好，按摩也好，為主的治療方式，不過它們的起源不同，理論亦不同。推拿和按摩，當中包含不少學問，是一門專業治療方法，不單是中醫師，我們物理治療師也會應用到。同樣，我們都是以治療為目的，按摩時間並長。專業的治療師會對症下藥，針對患處，時間要恰到好處。我從來沒有見過中醫師或物理治療師需要為病人按上兩、三小時。不過坊間確實有很多人按摩按上癮，過

生活。

全面眼睛檢查內容包括近

眼是愛護眼睛的重要一環。在長者身上常見的眼疾，有白內障、青光眼、黃斑病變、糖尿病等，通過眼睛檢查可及早發現，防止視力惡化及影響日常生活。

性循環的魔咒中，走不出來，相當可憐！

吃過量會中毒；飯吃過量會過飽。按摩或推拿，從它們的發明至演變，無論是甚麼學說、甚麼理論，都沒有說過愈大力愈好，或者時間愈長愈好。科學一點，問愈長愈好。科學一點，問愈長愈好。科學一點，問愈長愈好。

我聲稱自己很「受用」，追求大力的按摩師。按摩師力氣不夠，他們會不滿意。當這些很「受用」的病人來到我手上，我有甚麼感覺？可憐。我覺得他們很可憐。當我為每位病人檢查後，對他們的身體狀況，我心中有數。我會怎樣形容這些軀體？只能說，從頭到腳，沒有一處是好的。

定期眼睛檢查可及早發現白內障，白內障初期患者並不一定要做手術，可以透過眼鏡

視、遠視、散光、老花、最佳視力、眼睛協調和內外健康狀況。而多種眼疾中，白內障是長者最常出現的問題。白內障是眼睛晶狀體發生混濁，其折射率改變了，導致近視、遠視、散光的度數也同時產生變化，視力逐漸下降，對起居生活帶來莫大影響。

中醫辨証

◆朱國棟

一為身心鬱滯；其二為體內長期氧氣量不足及積聚燥熱。醫道有云：「精神內守，病安從來？」長者宜保持心境開懷、寬容自在、充足睡眠、大便通暢。平日可選在黃昏時段(下午4:30-6:00)，在公園間步30-45分鐘亦頗為合適。多吃新鮮蔬果，減少煙熏燒

烤腌制、含酒精、辛辣刺激調味，以及煎炸物品，而一些霉變食物，必須禁食。

日常飲食保健應多選吃滋潤清淡、甘涼生津的物品，如奇異果、合掌瓜、絲瓜、粟米、菜心、青紅蘿白、淮山、羅漢

果、雪耳、榆耳、枇杷果、黑提子乾、燕麥等。另外，起床後飲一杯和暖清水，通暢消化道，以減少人體內環境炎症之發生。

至於，五花茶、夏枯草、雞骨草、涼茶，以及坊間所推許的抗癌飲料均少飲為佳，因為「苦寒傷脾胃」，削弱人體的自然療能，證諸「亢則害，承乃制」。最後，如要了解各類癌症康復者可能表現的病態體質，以及選取哪種物品較為合適，應請教專業人士的意見方為穩妥。

而且遠視及散光也增加了；於是，為他配製一副具備UV保護的遠視散光眼鏡，視力得到改

善，之後定期6個月檢查跟進，白內障情況穩定，暫時毋須手術開刀。

自2012年起，衛生署長者醫療券計劃已擴大使用範圍至驗

健康社區齊共創

◆宣德

不少都市病都會延伸引致腎病，如高血壓及糖尿病等，高血壓不單會令腎臟血球受到壓力升高而受損，同時也會引起血管硬化，使腎臟缺血而導致腎功能減弱。大家都知道腎臟最主要的功能是過濾血液，如果腎功能不佳的話，會無法控制血壓到正常範圍以內。

糖尿病病患者若血糖持續過高，加上在尿液中有微蛋白尿，這代表腎功能受損的警號經已響起，如持續缺乏適當的治理，部分嚴重的病人是需要換腎或洗腎的。

腎臟負責把血液過濾，血液經腎動脈流入腎臟，其中過量的水和代謝廢物被轉變成尿液，排出體外，腎臟過濾後的清潔血液，會再經腎靜脈回流入循環系統。若果腎臟受到損傷，腎臟組織被破壞，即腎臟有機會已失去大半功能。故此，大家要好好認識預防腎病的知識。如果腎臟的損害尚處在早期階段，還可以靠藥物和飲食得到控制，然而晚期腎衰竭的病人，治療途徑只有兩種，分別是洗腎治療或腎臟移植。部分病人為腎性貧血，有關症狀包括面色萎黃、眼結膜蒼白、唇甲蒼白無光澤等，需要靠

補血針來提升紅血球。

是次《腎病知多少》健康講座，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，解釋腎病的成因、病徵以及其藥物治療等。講座舉行日期為五月二十五日(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25樓多功能廳。歡迎報名參加，有興趣人士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。留座電話：3974 4608或進入www.thevoice.org.hk登記。

香港眼科視光師學會的社交網頁不時更新眼睛健康資訊，有興趣可瀏覽：www.facebook.com/HKSP。

作為眼睛檢查；社工及子女亦多留意身邊長者的視力問題，協助上網找已參與計劃的眼科視光師，安排進行驗眼，盡早發現眼疾以防問題惡化。

衛生署長者醫療券計劃網頁：<http://www.hcv.gov.hk/>
<http://www.hkv.gov.hk/>
 香港眼科視光師學會的社交網頁不時更新眼睛健康資訊，有興趣可瀏覽：www.facebook.com/HKSP。