



健康在您手

◆ 陳日

消費者委員會公佈，市面有幾款特別昂貴（由近四千元到六千多元）的強力攪拌機，號稱能通過打碎果核、擊破細胞壁等，使人體能吸收蔬果的營養，從而防便秘、防癌、降膽固醇、防衰老等，均屬言過其實。

另外，消委會又提醒公眾人士，一些果核含微量氰甙

善用攪拌機



物質，若服食過量，或會中毒。所謂氰甙物質，即俗稱山埃的化合物，廣泛存在於自然界，最常見含較高份量的是杏仁。中國人早就熟悉並且會謹慎使用。

從健康飲食的角度來說，少肉多蔬果是正確的做法。世界衛生組織建議每人每天應有至少五份蔬果，因

此政府提醒大家 2+3，即兩個水果（如中號橙大小）三份菜（約相等於一碗半的份量），而且宜多樣化，以便吸收不同蔬果所提供的各種維生素、礦物質和植物化學素，如蕃茄的茄紅素、紅蘿蔔的胡蘿蔔素、茄子的花青素、椰菜的花色素、大豆的異黃酮等等。它們有助預防

心臟病與癌症等。但預防疾病當然也不能單靠健康飲食，而是有賴整體生活方式。

只要具備牙齒和正常的消化系統，人體自然能從多吃蔬果得到好處。多項醫學研究證實這些食物有助防病，均是正常飲食方式，而非吃「蔬果糊」或「連核吃」。

事實上把水果榨汁正是因為擊破了果肉，而令「升糖指數」急升，對糖尿病人尤其不利。榨汁過程中捨棄了纖維，亦令果汁不及吃水

果那麼有益。

說到底，商人為求推銷昂貴產品，不惜誇大其辭。用攪拌機來製造合桃糊、芝麻糊、豆漿等不妨，把蔬果都攪至糊才吃卻大可不必了。

當然，如果欠缺牙齒的幫忙，不妨善用攪拌機，但毋須追求高速、強力的產品。一般家常用，數百元已有交易，實惠得多。更毋須只吃攪爛蔬菜或果汁，大可選擇一些較稔的食物，如瓜類、茄子、火龍果、木瓜等。因為，每道食物都是糊，其實不甚吸引！

我拒絕了杜太的請求，還告訴她要立即送媽到醫院，照一幅X光，看看是否股骨骨折，即大腿骨斷了。杜太頓時嚇了一跳，並十分懷疑地說：「沒可能，沒可能，媽媽不過是輕輕的扭傷腰骨，並沒有跌倒或撞傷甚麼，不會是那麼嚴重吧。」

這位老人家從前得過中風，本來行動已不太方便，現在更是舉步為艱，因此杜太想到她家裡會診。「其實過去幾天，我們已經天天跟她塗藥油和按摩，但她仍然很痛。」她說。

那天她致電我，有一個緊急請求：「你可到我家來看看我母親嗎？她數天前不慎扭傷腰，然後便一直要躺在床上，說大腿很痛，動一動也痛。家人攙扶她起床，嘗試站立一下，痛楚更甚。」

堅持我的建議，還給了她非緊急救護車召喚電話，結果當然是入院照X光。

治療與自療

◆ 陳啟泰

「你」

立即送

大腿骨折

護眼資訊站

◆ 黃偉雄

糖

糖尿病是常見疾病之一，現時香港約有百分之十的成年人患有糖尿病。糖尿病患者有可能会出现「糖尿上眼」，究竟「糖尿上眼」是甚麼？患者又有甚麼需要注意呢？

甚麼是「糖尿上眼」？

糖尿病是一種影響微細血管的疾病，如心臟、腦部、腎臟、眼睛等部位的微細血管都可能受影響。由於眼睛的視網膜滿佈微細血管，所以一旦受糖尿病影響，便會是重災區之一。「糖尿上眼」是指因糖尿病引起的視網膜病變，黃斑點病變等眼睛併發症。如果不及早處理，會出現視力下降，甚至失明。

有研究顯示，患糖尿病年分期達十年的患者當中，約有三分之一出現糖尿上眼；患病年期達二十年，更有超過三分之二

人士有機會患上此病。由於大部份糖尿病者在患病初期時是完全沒有徵狀，因此當確診後，已經可能患有糖尿病多年而不自知。

所以，食物及衛生局在2012修訂的「香港糖尿病參考概覽」也訂出指引，建議有糖尿病風險的人士，應與家庭醫生商討，以作出合適及定期檢查。

及早檢查及早醫

患有糖尿病人士應每年進行眼睛檢查，看看有沒有出現視網膜病變等併發症。糖尿上眼在早期至中期是沒有明顯病徵的，當出現病徵時可能已經很嚴重，甚至有失明危機。患者也比一般人早十年出現白內障，亦較易患上慢性青光眼。

早期白內障患者的屈光度數會明顯改變，以至視力模糊，多能透過眼鏡改善。但到中、後期，除了屈光度數變化外，晶狀體混濁情況會轉為嚴重，就

可能需要做手術。

糖尿病患者不但需要接受散瞳檢查視網膜及眼底，還需要量度眼內壓，進行白內障檢查，黃斑點檢查等等。

眼科視光師在進行全面眼睛檢查後會與你的家庭內科醫生溝通，你眼睛的情況和糖尿上眼的嚴重程度，需要時會轉介至眼科專科接受激光治療或進一步的眼睛手術。

為了保護視力，當然要好好控制日常血糖及血壓在正常水平，以延緩糖尿上眼及減低出現其他併發症的風險。

踏上七月，日間氣溫達至33至35度，真係熱到有食懶煮，所以今時今日講「我愛夏日長。」一般人都會覺得你是一個怪模怪樣的人吧。

夏日炎炎正好眠，嘆吓冷氣味總好，惟心肺臟系偏差的長者，若經常如此，毛孔開闔的機能又會容易失衡，引致「冷氣病」，甚至衍生其他身體疾患。

今引述一段《內經》的雋說：「夏三月，此為蕃秀。天地

氣交，萬物華實。夜臥早起，毋厭於日。使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外。此夏氣之應，養長之道也。逆之則傷心，秋為痠瘧。奉收者

少，冬至重病」。

大意解說如下：夏天的三個月是繁榮欣欣的季節，天地交泰，雲騰致雨，草木都在開花結果。大家應該順應這環境，晚一

點睡覺，早一些起床，不要厭惡日長，情志上沒有鬱怒，毛孔能夠宣通，好像百花齊放，喜形於色，這便是調養夏天「長」氣的方法。若然違反這個方法，首先對於心臟系最為不利的，在秋天到臨的時候，容易得到間日瘧、久瘧病；甚至到了冬季更可能會發生重病。

香港人較多生活節奏急快，缺少閒心，若要遵照前人的生活習性，相信會很難做到；畢竟，時空地域有所不同，但異中有同，只要切中要義，則古為今用，乃有裨益。

夏氣之應 保健之道

近幾年來，保健食品不廣告愈見頻繁，大量保健食品於市場上湧現，長者接觸及服用保健食品的機會亦大增。保健食品種類繁多，各式各色，每種都聲稱自己有神奇功效，可有效改善身體機能；同時，不少長者認為保健食品不是藥物，只是一些輔助健康、增強抵抗力、食品，副作用相對藥物少，故多吃無防，很多時均掉以輕心，沒有諮詢醫護人士的意見便自行服用。

廣告商往往「隱惡揚善」，誇大了保健品的功能，標榜的品質及成效，甚或是提供的支持數據，亦未必完全正確可信。加上保健食品雖然不是藥物，但亦有機會產生副作用；而且不是人人合適使用，如使用不當，或會對健康構成危險。以人參為例，可影響人的血壓及血糖水平，假若長者體質抵受不了，即使不過量服用，或也會

各位長者，服食保健食品原意為增強體魄，保持身體健康；不過，如服用不當，或會引致嚴重的副作用，損害健康。故此，長者們，特別是一些需長期服用藥物的長者，必需謹慎選用保健食品，使用時最好先諮詢醫護人員的意見。當然，服用時如出現任何問題，應立即停用及盡快向醫生求助。

出現暈眩。

另外，長者普遍已服用一些長期藥物，保健食品與藥物同時使用的情況並不罕見。然而，不少保健食品會與藥物產生相互作用，影響藥物的功效，甚或增加藥物的副作用。例如不少長者均會於坊間購買鈣片服食，若果他們同時有服用抗生藥素（如四環素類及喹諾酮類），此類藥物會與鈣片結合，胃部時會與抗生藥素結合，以致身體未能成功吸收，變相令藥物失去其效能，未能發揮抗生藥素治療細菌感染的功能，影響治療效果。

知藥用藥

◆ 陳泳

服用要小心？

保健品

你要知

行眼睛檢查，看看有沒有出現視網膜病變等併發症。糖尿上眼在早期至中期是沒有明顯病徵的，當出現病徵時可能已經很嚴重，甚至有失明危機。患者也比一般人早十年出現白內障，亦較易患上慢性青光眼。

早期白內障患者的屈光度數會明顯改變，以至視力模糊，多能透過眼鏡改善。但到中、後期，除了屈光度數變化外，晶狀體混濁情況會轉為嚴重，就

可能需要做手術。

糖尿病患者不但需要接受散瞳檢查視網膜及眼底，還需要量度眼內壓，進行白內障檢查，黃斑點檢查等等。

眼科視光師在進行全面眼睛檢查後會與你的家庭內科醫生溝通，你眼睛的情況和糖尿上眼的嚴重程度，需要時會轉介至眼科專科接受激光治療或進一步的眼睛手術。

為了保護視力，當然要好好控制日常血糖及血壓在正常水平，以延緩糖尿上眼及減低出現其他併發症的風險。