健康在您手

痛

◆ 陳 曰

痛字與苦字常連在一起說，屬於沒人想有的感覺。

但真正沒有痛的感覺，卻未必是好事。

痛不是懲罰，而是一個訊號。摸著燙手的茶壺有痛的感覺，手就懂得縮。手指不慎夾了門邊十分痛，就會去檢查看看傷勢如何。倘若沒有痛覺，手繼續燙下去，就會燒焦，已破損了皮肉的傷口處理不妥，會受細菌感染，逐漸潰瘍爛下去，嚴重的會壞死，甚至危害生命。

痛是哨兵，提供資訊，不可忽略。例如退化性膝關節炎因日積月累的勞損令軟骨變薄，若過勞（如提重物），休息又不足夠，便會發作：腫與痛。若置諸不理，自然會惡化。

許多長者很怕吃止痛藥。有些認為忍是美德，另一些則認定所有藥都有害或會上癮，少吃為妙，最傻的是怕會「吃馴了」，暫時能忍便忍，生怕日後再痛些，就會沒藥可用了。

這些都是對止痛藥的一知半解下的愚笨行為。首先，若有痛楚，經醫生診治指導下服藥，就毋須擔心有害，大部分止痛藥亦不會上癮，一些兼有消炎作用，能減輕患處的腫脹，不僅「治標」，也「治本」。而現時可用的止痛藥甚多，即使是末期癌症的痛楚，醫生也有多種止痛的方法。例如同時使用能鬆弛肌肉的藥物，或加上局部麻醉劑等。

醫治癌症的腫瘤科醫生，現已有「紓緩治療」的專科，善為病人治痛。這是因為痛常有心理因素。例如心情緊張或害怕（一如小孩子怕打針）就會覺得特別痛。所以給予適當的輔助治療（如按摩）、練習鬆弛的運動（如太極、氣功、瑜伽）、親切的安慰等，都有助止痛。

身體有痛的訊號，不可不理。身體的哨兵失靈，不知道痛，更要警惕。例如糖尿病常會有末梢神經壞死的併發症，令足部感覺變弱，有時受了傷也不知道，例如鞋子入了沙刮傷腳。因此醫生會叮囑病人每天都要檢查足部，留意是否有傷口。

哨兵倒下了，將軍也要出巡，不可疏忽。

治療與自療

尿酸與腳痛

◆ 陳啟泰

足跟腫了，又紅又熱，走路時痛得一拐一拐。他是我的病人，他肯定自己沒有扭傷過、沒有「拗柴」，總之沒有受過傷。他想自己是否得了甚麼足跟炎、足底筋膜炎之類的疾病，經檢查後我告訴他統統都不是。

足跟或足踝無緣無故地出現痛楚，甚至又紅又腫，可能是因為尿酸偏高所致，中年以上的男士們尤其需要注意。後來他驗血，報告一如所料，尿酸濃度真的高了一點，幸好還未算是痛風症。

其實很多人都對尿酸和痛風症略有認識，而且應該會聽過它們與關節痛之間的關係。所謂痛風症，是血液裡尿酸濃度過高而引起的一種疾病。尿酸為甚麼會過高？其中一個原因就是進食太多「嘌呤」含量高的食物。這些食物包括酒類，尤其是啤酒；肉類，尤其是紅肉和內臟；豆類，尤其是黃豆製品。這些食品經身體分解後會變成尿酸，假如尿酸的生產太多或排放太慢的話，它們會以尿酸鹽的形態沉澱在關節當中，繼而引起關節發炎，使之又腫又痛。

痛風最愛襲擊的是大腳趾關節，其次就是足跟、足踝，以及膝部。

如今這位病人的尿酸指數偏高，但尚未到達痛風水平，否則便要服藥了。雖然未算得上是痛風症，但尿酸偏高也會引起關節無緣無故的疼痛，這點是很多人都忽略的。痛風所引發的痛楚故然會比較嚴重，但尿酸偏高所帶來的腳痛也是不好受，尤其在少量運動如緩步跑之後，本來潛藏的問題，往往會在這個時候乘機爆發出來。

護眼資訊站

認識基層醫療：科視光師

◆ 黃偉雄

醫療系統為病人提供的醫療護理可分為三個層次——分別是基層、第二層及第三層醫療服務。第二層及第三層醫療主要包括專科和醫院服務，而基層醫療則是整個醫療系統的第一個層次，也是病人在持續醫護過程中的首個接觸點。

本港的基層醫療是由許多不同的醫護專業人員所提供，大多數市民在健康出現問題時會選擇西醫。同時亦有不少的基層醫療服務是由中醫或牙醫提供，其他還包括脊醫、臨床心理學家、藥劑師和眼科視光師等等。

大眾知道驗配眼鏡要找眼科視光師，除此以外可能就認知不多了。現時全港約有二千名眼科視光師，當中八百多名屬於註冊視光師第一部份，即擁有政府認可資格，提供全面眼科視光檢查服務，給予護眼專業意見，是基層醫療服務的醫護專業人員之一。

現時香港眼科視光師分為四部份，第一部份註冊視光師多數持有香港理工大學眼科視光學理學士或以上；其餘人士根據年資及通過考試，分為第二至第四部份視光師。各部份的視光師有不同程度的執業限制，而只有第一部份的視光師可使用眼科診斷藥物作放大瞳孔等詳細檢查服務，診斷眼睛健康情況。

目前香港只有香港理工大學提供「眼科視光學理學士」課程，於2012年起更由四年改為五年制，提供專業全面培訓，理論與實習並重，包括視覺系統解剖學、基本及眼科藥理學、視覺科學、眼病理學、心理學等專業知識，最後一年半於醫院和眼科視光診所作臨床實習，學員一畢業已具備第一部份註冊視光師的資格。每年有三十多人畢業，由於年長的視光師相繼退休，故此，按本港人口比例，市民對眼科視光師需求相當殷切。

由於科技日新月異，眼科視光師以專業知識服務大眾之餘，亦要吸收新技術及醫學知識以配合推陳出新的眼科儀器。現時不少的眼科視光中心，配備視野檢查儀、視網膜光學相干斷層掃描、眼底照相機等儀器，可及早準確地診斷白內障、青光眼、視網膜脫落、糖尿上眼等眼疾，並可盡快作出適切的治療或轉介，保護眼睛健康。因此，眼科視光師實擔當著基層醫療把關人的角色！

中醫辨証

秋氣之應 保健之道

◆ 朱國棟

秋燥天氣，老一輩多稱為「爭秋奪暑」（又稱秋老虎、十月火歸臟）的季候了，中醫則屬「肺金秋燥」。

今引述一段《內經》的雋說：「秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明。早臥早起，與雞俱興。使志寧，以緩秋形，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清。此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄。奉藏者少。」

大意解說如下：秋天的三個月（從立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降至立冬前一日為秋三月。）是從容平定的季節，天氣開始漸涼漸寒，地氣清肅。大家應該順應這季候，早一點睡覺，早一些起床，或可把雞來做做標準吧。精神應該保持安靜，不能再同夏天一樣地鬆弛，這樣才能適應秋氣，調養好「收」氣。不然，會內傷於「肺」，到了冬天就會容易患上消化不良的飧泄病，因而承受「藏」氣也少了。

長者日常宜保持充足睡眠、大便通暢。假日可相約親友往郊外（如水塘區）走動約兩小時，鍛練身心，樂山樂水，是為不錯的選擇之一。食養方面可適量選擇合掌瓜、菜乾、青蘿蔔、淮山、百合、玉竹、南杏、雪耳、蘋果、羅漢果、枇杷果等。家庭湯水基礎選用「清補涼」，但感冒、胃腸不適者不宜，如有便秘習慣，應酌減芡實或蓮子。

關懷社區

《知藥用藥》小冊子

◆ 黃仲然

你知道「藥行」與「藥房」的分別嗎？藥物標籤上的資訊你又是否懂得解讀？究竟該飽肚還是空肚服藥？原來「雪櫃是存放藥物的最佳地點」為謬誤？

長者的身體機能隨著年紀下降，是一個不爭的事實，而病痛多，很多時也難免會藥不離身。然而，藥物知識多羅羅，由藥物的儲存、標籤指示，至藥物的副作用、服藥的正確態度及方法等，看似簡單易行，但如當中稍一有誤，也有機會延誤治療，影響病情。另外，如同時患有數種疾病或一些長期病患者，更需要服食多種藥物。同時服食多種藥品，若再加上錯誤的用藥習慣，不要說是長者，即使是較年輕的一輩，相信也會出現用藥混亂或錯誤的情況！

有見及此，聖雅各福群會及香港公益金聯合製作用藥教育書籍 —《知藥用藥》小冊子，期望透過提供不同的用藥資訊，讓社區人士能獲得正確的服藥知識，並養成良好習慣，真正達至「知藥用藥」。小冊子內容豐富，包括各項與藥物有關的資訊、藥物儲存的知識、藥物標籤解讀、藥物處理的謬誤、藥物副作用、用藥貼士及正確的服藥態度與方法等。除此之外，小冊子更貼心設計了各項紀錄表，例如個人服藥紀錄表、覆診紀錄表及血壓血糖紀錄，方便長者或照顧者作各方便紀錄；再配合小巧輕便的設計，不但方便隨身攜帶，更能隨時讓醫護人員清楚了解有關病者的身體及服藥情況，提供合適治療。

如欲索取以上《知藥用藥》小冊子，歡迎郵寄一個附上 $3.7 郵票的回郵信封（18cm×12cm），信封面註明索取《知藥用藥》小冊子；閣下亦可親臨灣仔石水渠街85號聖雅各福群會1樓105室索取。數量有限，派完即止。如有任何查詢，可致電2831 3215。

「藥療輔導服務」計劃 由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排與藥劑師會面。電話：2831-3289。