



健康在您手

陳日

每年一至三月，冬春之間，是流行性感最猖獗的日子。今年最影響世人的，是H3N2瑞士型，與藥廠研製疫苗中所含的H3N2德州型有點分別，故此疫苗的保護力不足，引來一些非議。最可笑的是批評政府「買錯疫苗」。

流感病毒說HN

須知預防流行性感冒疫苗，雖然不只一間藥廠有研製，全世界卻只有一個配方，乃是按照世界衛生組織專家在早大半年前所建議。而這些世衛專家並非憑空亂估，乃是收集各地流感個案最新流行的病毒株，來作出預測。疫苗配方亦不僅一隻菌，而是

有三隻，以加強效能。現時應用的配方，含有兩種甲型流感病毒株(H1N1加州型，H3N2德州型)，和一種乙型流感病毒株(麻省型)。

加州、德州、麻省、瑞士都是地方名，反映這些病毒株在甚麼地方辨認為新品種。而H與N，乃是血凝素(haemagglutinin H)和神經胺酸脢(neuraminidase N)。話說流感病毒經常變種，就是這些H與N作怪。二者皆是病毒表面的蛋白，稱為抗

原。人體接觸過某一種抗原後，會產生抗體，從此就對這種抗原產生免疫。所以曾患過麻疹，以後就不會再患。

流感病毒的抗原常變種，有抗原飄移(小變)和抗原轉移(大變)。今年從德州型變成瑞士型，屬於小變，因此曾接受疫苗者，仍能有部分抵抗力。

抗原大變卻不同，能造成全球流感大流行(pandemic)，歷史上曾發生過幾次：1918年的H1N1、1957年的H2N2，和1968

年的H3N2。由於H或N大變，抗原完全陌生，這幾次大流行，均曾導致大量死亡。值得一提的是，1968年的H3N2乃是香港型，即當年本港的化驗室已具備辨認病毒株的科技。

病毒是低等生物，變異乃是家常便飯。面對大自然的威脅，不能單靠疫苗保護，更重要的，是注意衛生(如勤洗手，未洗手前不摸眼口鼻)和提高自己的抵抗力：多運動、充足睡眠和妥善處理精神壓力。

之前談過業餘或玩樂性的網球愛好者，患上網球肘的機會比職業網球員為高，因為他們技術較遜，尤其在反手擊球的技巧上。這一次，我想向大家指出另一個問題所在，就是握球拍的力度。

網球拍一點都不輕，增加患上網球肘的機會。

網球拍一點都不輕，增加患上網球肘的機會。

網球拍一點都不輕，增加患上網球肘的機會。

網球拍一點都不輕，增加患上網球肘的機會。

網球拍一點都不輕，增加患上網球肘的機會。

網球拍一點都不輕，增加患上網球肘的機會。

網球拍一點都不輕，增加患上網球肘的機會。

網球拍一點都不輕，增加患上網球肘的機會。

網球拍一點都不輕，增加患上網球肘的機會。



柏金遜症調治

中醫辨証

朱國棟

柏金遜症是男性長者較多見的中樞神經系統疾病，平日常伴有肢端震顫、屈肌強直等徵狀。本病屬於中醫學「顫證」範圍。成因多由患者平素氣血虧損，繼成肝腎陰虛為本，並與體質、飲食、精神刺激、用藥不當、勞煩過度等有密切關係。中醫臨

床辨證概分為氣血虧虛、肝腎陰虛、脾虛濕聚三種證型。調治原則以祛風柔肝為主。

本病常因情緒變化而誘發，因此要避免精神刺激，保持心情舒暢。飲食宜清淡，易消化，少食多餐。忌酒、濃茶、咖啡、辛辣刺激及肥膩等食物。日常應保持充足睡眠、大便通暢，減少熬夜，並多做適體運動。下列食療可作參考：

天麻魚頭湯

功效：益氣補血
材料：天麻六錢、川芎錢半、白茯苓三錢、大魚頭一個。
製法：材料加上清水適量，放入少量薑蔥，煮約一小時，調味食用。

粟米鬚紅糖飲

功效：健脾祛濕
材料：鮮粟米鬚三兩、生薑片五錢、紅糖一兩。
製法：先水煎粟米鬚、生薑片一小時，去渣，文火濃縮，加入紅糖拌勻後飲用。



天氣潮濕，心情鬱悶？

醫生的話

鄭志樂

三月，氣候潮濕，天色陰暗，毛毛細雨，情緒容易低落。外國的四季變化很大，季節情緒病並不罕見。香港算是福地，但在這種天氣底下，難免感到有些悶悶不樂。在這種季節想心情保持開朗，不妨參考「多感官刺激治療」的做法。

顧名思義，「多感官刺激治療」是從視聽觸嗅味等多方面去刺激患者的官能，讓患者放

鬆心情，提高積極性，增強社交能力和調節心靈的適應能力。這種治療方法始於上世紀六十年代的荷蘭，當時主要用於兒童精神科的學習障礙患者。經過各項研究和演變，後來逐漸延伸至其他精神科範疇如腦退化症和情緒病。傳統的「多感官刺激治療」的房間有各種設施去刺激患者的各種感官：投影器(播放懷舊的映像)和光纖閃燈刺激視覺；氣泡管(一個有空氣流動的膠管，很多時還會

有不同顏色的燈光閃爍)給患者觸摸，來刺激觸覺和視覺；音樂系統播放患者喜愛的懷舊音樂來刺激聽覺；香薰刺激嗅覺；互動旋轉扭扭板和會發聲的毛公仔，按下不同鈕鍵時會觸發聲音或燈光。

要在家中設置「多感官刺激治療」，相信大部分家庭都負擔不來。但其實在家中飼養小動物，牠一樣可以給你多感官刺激。以小狗為例，牠常在家中四圍而轉動。小狗好奇時會吠叫，興奮時會發出高

音鳴叫，不是帶來聽覺刺激嗎？無論替牠刷毛，還是抱着牠在沙發上看電視，都會為你帶來觸覺刺激。在家中飼養寵物，難免會有一股動物的氣味，但飼主卻不會討厭這氣味，反而覺得這氣味很溫馨，很親切。在家中飼養一頭觸嗅等官能的刺激，也可視為「多感官刺激治療」的另一演繹。

春雨綿綿，也不一定需要睡眠，到各志願機構領養動物回家也許是個更好的選擇啊！

有某程度的視網膜病變，取決於貧血患者的嚴重程度和有沒有出現血少板缺乏之症。事實上，患者雖然有視網膜病變也可以沒有症狀或視力障礙，除非病情發展到黃斑部，視力便有影響。視神經病變和關聯的中央視野缺損(Ceccentral scotoma)，有可能發生在惡性貧血患者。惡性貧血意指由於患者身體沒有足夠的維生素(VitaminB12)，所以無法製造足夠健康的紅血球。

但是這此視網膜變異並非是特異性；有時候和糖尿病上眼或高血壓視網膜病變有類似性。血液測試是確診的關鍵，血液內的血紅蛋白濃度和血小板濃度，是一重要診斷指標。雖然貧血視網膜病變的病



護眼資訊站

黃偉雄

貧血是一個較常見的血液疾病，患者血液內的紅血球數目低於正常或是紅血球內缺少血紅蛋白(hemoglobin)，血紅蛋白是一種鐵蛋白(iron-binding protein)，它在紅血球內的角色就是要將氧份由肺部傳輸身體的不同部份，所以貧血會導致身體器官缺氧。貧血的成因可以是紅血球生產出現問題、

紅血球被破壞率增加、急性或慢性出血引致；也可能是源於營養的問題：如鐵質、維生素或葉酸缺乏等等。

由於眼睛內有很多的微絲血管，貧血患者的眼睛也受到一定程度的影響。主要的是視網膜病變包括：眼底出血、視網膜水腫、棉羊毛白點(cotton-wool spots)、羅斯斑點(Roth's spots)——是以白色為中心的出

現小靜脈擴張，小動脈較蒼白，其他影響可能包括視網膜前或玻璃體出血、星狀黃斑病變(Macular star)。約有三分之一的貧血患者

血，常與細菌性內膜炎有關，但他們也會出現在其他病人身上。白色中心代表凝結的纖維蛋白，包括血小板，局部缺血等等。視網膜上的血管多數呈

雖然貧血視網膜病變的病