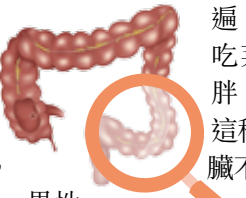




健康在您手

香港控煙政策成功，市民吸煙率連年下降，肺癌數字亦隨之而降。在最近數年，頭號癌症的位置，它不再能穩保，與之爭奪「寶庫」的，是大腸癌。根據政府的統計數字，每年患癌的新症病人，有16.5%為大腸癌，即每六人

驗大腸



就有一人。受影響的，不算是太大年紀的人，男性的年齡中位數為68，女性則71。而患者亦以男性較多：每一位女士就有1.3位男士，這個現象與男性生活習慣常有較多大腸癌的致病因素大有關係。

流行病學發現，大腸癌在較「富裕」的地區特別普

遍，即多吃肉、少吃菜、少運動、肥胖，和吸煙嗜酒等。這種生活習慣既對心臟不利，也易造成便秘。研究亦指出，紅肉內的鐵質，常能與其他化學物質產生化學作用，增加患大腸癌的機會。因此，世界癌症研究基金會早在十年前，已呼籲大家少吃紅肉，每星期不宜超過半公斤。中國人傳統的多菜少肉飲食方式，正是符合這個

建議，因此從前大腸癌較少。可惜近年大家都無肉不歡，不少人還崇尚甚麼肥牛肉，紅肉再加上脂肪，那就對大腸十分不利了。

大腸癌的病徵不一定明顯，例如大便出血、有滯（黏液）、習慣改變（如腹瀉或便秘）、肚痛等。若有此類情形持續數星期不止，就應去求醫。部分病人或只是內出血而不自覺，到貧血弄至昏暈、虛弱等，這些也不可忽略。

衛生署現正推行驗大腸計劃，為尚未有病徵的人士驗大腸，看有否癌、或可變成癌的瘰肉。檢查分兩個程序，先驗大便，有可疑才照內窺鏡，之後兩年後再覆驗。

第一期計劃先惠及1946至48年出生的人士，即70歲左右，之後會陸續加入46至51年出生（即65歲以上）和46至55年（即60歲以上）。為保障自己，及早找出癌患，切勿放棄這個好機會！

另一項常見於長者但又易被忽略的，就是脊椎的壓縮性骨折。這是一種多由跌倒且臀部著地，衝擊力將某些椎骨一壓

現。出現如此狀況，患者受傷時可能有以下情況：長者跌倒後，一般來說我們多會關注他大腿骨有否骨折，就算初時以為骨頭完好，但假如數星期後他步行時仍有劇痛、大腿和腰部難以伸直、提腿十分困難的話，則建議再作進一步檢查；

然而有少數個案，骨折原來是存在的，不過較為細微和隱藏，所以在首次拍X光時未被發現。出現如此狀況，患者受傷時可能有以下情況：長者跌倒後，一般來說我們多會關注他大腿骨有否骨折，就算初時以為骨頭完好，但假如數星期後他步行時仍有劇痛、大腿和腰部難以伸直、提腿十分困難的話，則建議再作進一步檢查；

引起「假近視」的問題，發育中的青少年更可能引起近視加深。另一方面是屏幕的光線，對眼睛內視網膜黃斑點的細胞可能做成傷害，長遠增加黃斑點病變的風險。因為手機屏幕所

膜表面的滋潤減少，可以導致眼角膜表面受損，眼乾或眼紅的症狀。長時間專注看近時，眼球內睫狀肌有機會收縮過度，而



中醫辨証

轉瞬間又是中秋時節，雖金風習習，但秋燥當令，輕微的會覺得乾燥熱氣，唇紅目赤；稍重的，時見口苦口乾，津液不足，喉舌膠黏；甚且，內臟也感到乾涸，呼吸短促，心情煩躁，這種不適表現，往往稱為「臟燥」（不同臟躁證）。今天為大家介紹的「清補

清補涼概說

涼」，其由來以久，乃民間常用補養物品，由於材料綜合的功用，既清燥熱，又有補益，而兼涼潤，所以被冠名為「清補涼」。此組合食療較適合虛不受補的長者；或經常長期加班工作、熬夜上網，且進食煎炸及濃味食物的人士選用。「清補涼」組成材料：淮山、百合、沙參、玉竹、南杏、蓮子、龍眼肉，或加上薏米、

其實，前賢醫家撰寫的《黃帝內經》早已點出了秋燥之解救良法，就是「燥則濡之」，且與「清補涼」的效用頗為膾炙人口而搭配選用，喜好甜味可酌加冰糖；鹹味可適量併入瘦肉，並調味飲用。如患上便秘的長者可減去芡實或蓮子為合；此外，如感冒、胃腸不適和體質虛寒者則忌用之。

雖然近視加深的小朋友，現時也有一些有效方法如早前提鏡，但是對於已經變差了或加深的近視眼睛，就不可能回覆原本的狀況了。只是減緩近

視加深，減少日後因深近視出現的眼睛退化吧。所以，大家玩手機遊戲都是適可而止！還要記住這「20-20-20 護眼口訣」，使用電腦屏



知藥用藥

更佳！有些藥物如跟食物一起服用，或會降低藥物的吸收，使藥效變差，包括：甲狀腺素補充劑、部份抗生素（如：青黴素）、被稱為雙磷酸鹽類的骨質疏鬆藥等。以甲狀腺素補充劑為例，一般是建議空腹服用，而且最好於服藥前後的4小時，都不要服用含有鈣質或鐵質的食物及補充劑，因為

飽腹？空腹？

它有機會黏附於藥物上，降低藥物的吸收。此外，老友記常認為需要飽肚服用的胃藥，本身也有很多種類，部份需飽肚，有部份卻需要空腹。例如：較強效的質子泵制酸劑，在餐前一小時服用的效果最佳。如上述提及，由於同類型藥物當中亦有劃分不同種類，其服用方法亦有不同，故最穩妥還是要看藥物標

籤，千萬不能盲目跟從別人的服用方法。話說至此，相信老友記們最後的疑問是：那麼，如何才算是空腹呢？其實，空腹有一個定義，就是餐前一個小時或以上，或是餐後兩小時或以上，這才能稱為空腹。因此，假如老友記們需要使用空腹服用的藥物，則建議安排於兩餐之間，或是於睡前服用會更方便。如對藥物使用上有任何疑問，建議應盡快向醫生或藥劑師等醫護人員查詢了解。

雖然近視加深的小朋友，現時也有一些有效方法如早前提鏡，但是對於已經變差了或加深的近視眼睛，就不可能回覆原本的狀況了。只是減緩近

視加深，減少日後因深近視出現的眼睛退化吧。所以，大家玩手機遊戲都是適可而止！還要記住這「20-20-20 護眼口訣」，使用電腦屏