痛風症飲食新知與謬誤

健康寶庫

◆ 衛生署長者健康服務

關節腫痛的原因有很多，患上痛風症只是其中一個可能性，長者若沒有經醫生確診，便自行限制與痛風症有關的食物選擇，不但不能改善病情，反而減少了日常食物的選擇。因此，在實行飲食調適前，應先諮詢醫護人員的意見。痛風症的成因是身體對「普林」的新陳代謝失調，以致尿酸積聚於關節中（尿酸是身體分解「普林」後所形成的），引致關節發炎和腫痛。因應患者的情況，醫生或會處方降尿酸藥物；同時，患者應避免進食含高「普林」的食物。病情穩定後，患者仍需小心選擇食物，以預防痛風症復發。

含高「普林」的食物包括：內臟，如肝、腸和腎；海產，如沙甸魚、鰻魚、小魚乾、帶子和乾貝；另外，還有濃肉汁、濃肉湯和酒精（尤其是啤酒）。由於以上提及的食物含高「普林」，痛風症患者應避免進食。患者同時應減少選吃豆奶、全脂牛奶、全脂芝士、全脂淡奶和植脂淡奶等食物。

有些人誤以為痛風症患者不能進食乾豆類和含較高「普林」的蔬菜如菠菜、蘆筍、椰菜花、四季豆和菇類。其實，研究指出蔬菜類的「普林」種類與肉類的不同，對尿酸水平的影響較低，故此患者可按個別情況進食這些食物。乾豆類食品如黃豆的建議進食量是每星期最多進食2份，每份約等如1/3碗熟乾豆；至於含較高「普林」的蔬菜的建議進食量，則每星期最多進食2份，每份約等如1/3碗經烹調的蔬菜，以上分量均以300毫升中號碗計。

痛風症患者的日常飲食，可選擇白麵包、白飯、粉、麵和其他蔬菜類如白菜、冬瓜等；水果、低脂或脱脂牛奶和低脂芝士也是合宜的食物。至於全穀物類如麥包、紅米等，可每星期最多進食2份，每份約等於1片麥包或半碗煮熟的麥皮。痛風症患者宜跟隨「健康飲食金字塔」的建議，每天約進食5至6両肉、魚、蛋及代替品，並選擇低脂肪的肉類。海產如蝦、蟹、蠔和龍蝦等，則當作肉類計算。每天應飲用9杯以上的水，宜選擇清水、清茶等，這有助身體更有效地排走尿酸。若患者同時患有其他疾病而需要限制水分的攝取，則應遵照其醫護人員的建議。

為了減低痛風症復發的機會，痛風症患者宜遵行健康飲食的原則，並維持理想體重。飲食宜定時定量，要避免長期處於饑餓的狀態或暴飲暴食。此外，患者宜避免飲用含高糖分的飲品如汽水、果汁飲品等。

扁平足引起的腳部問題

物理治療保安康

◆ 陳震賢

不少人都試過有足患，而足部不同位置的疼痛對日常生活構成極大的不方便。不過筆者往往見很多患者未能對症下藥，經常是頭痛醫頭，腳痛醫腳，並未能針對性作出治療，令症狀日趨嚴重。

最近就有一個病例，一位中年婦人患有足部痛楚多年未癒，期間斷斷續續求醫，亦嘗試過不同療法，甚至嘗試了衝擊波治療，但效果只能維持很短暫，效果其不顯著。經檢查後，結果發現原來她的扁平足十分嚴重，這個扁平足問題直接令她腳部的舟骨長期受壓發炎，當步行或站立時間稍長便會發作，痛楚加劇。因此經建議下，配備了度身訂造的矯形鞋墊及接受物理治療，大概於兩週後情況有明顯改善，痛症及炎症大幅減少。

結果反映了該位患者若配備了合適的鞋墊，使足部骨骼關節承受壓力的情況得到平衡，是可以有效地幫助足部關節痛症。筆者亦發現不少人都十分忽略及忽視鞋及鞋墊的重要性，以至產生一系列的連鎖痛症，四出求醫，但只去處理痛症，而沒有根治問題，把事情本末倒置了。因此大家必需認真嚴選鞋子，若有懷疑足部弓位有問題，還是趕快檢查及配上合適的矯形鞋墊吧！

中藥「去糖」單方複方

對病療法

◆ 關富健

長者較易患有高血壓和糖尿病，當患有此病時，只要好好調養自己身體、注意飲食、遵照醫生的指示，很多長者仍能過著健康快樂的生活。只要認識食物金字塔，並遵循「三低一高」，即低油、低鹽、低糖及高纖維的飲食原則；此外，要保持體重。其實，不少糖尿病徵初現的人，他們早就患病好幾年，但因為病徵未現而疏忽，如果能早在血糖「責界」或糖尿病前期時就好好控制飲食，定能減輕病情，甚至可助你遠離糖尿病。

要控飲食截糖尿，中藥方法，按中醫師指示，有效地去使用中藥「去糖」單方／複方，自然能與糖尿絕緣。

中藥較有療效的單方藥物有：生地黃、山藥、枸杞、天花粉、葛根、玉米鬚、白朮、黃耆、元參、玉竹、黃柏、黃蓮、地骨皮、何首烏、黃精、金銀花、人參、澤瀉等。

複方常用的有：六味地黃丸、桂附地黃丸、知柏地黃丸、金匱腎氣丸、消渴丸、白虎湯等。

燕窩竹笙湯

材料：燕窩，竹笙適量，山藥3兩、茯苓1兩、黃耆2兩。

製法：山藥、茯苓、黃耆以5碗水小火熬至2碗水，去藥渣加入燕窩，竹笙放入電鍋燉熟即可。

團結一起 推動防止兒童近視

護眼資訊站

◆ 黃偉雄

各位老友記，可曾記起你們小時候有幾多位朋友仔戴眼鏡呢？可能一隻手也數得完。相比現今要戴眼鏡的小朋友就多很多了。近視不只是不方便或看不清楚，更是影響眼睛健康的問題。日前，多個眼科視光機構聯合發表有關香港學童深近視問題，研究顯示78%深近視學童視網膜變異，推算近3萬名本港學童已出現視網膜變異！不知道你的孫仔孫女眼睛健康情況又如何？

很多人認為近視沒有甚麼大不了，戴眼鏡或接受激光矯視便可，就算有潛在眼疾風險，都是未來三四十年後的事情。但香港理工大學首個深近視對本港學童眼睛健康影響的研究，發現10.3%的本港學童有深近視，當中逾四份三已出現嚴重眼睛健康問題。

研究針對120名本港12-18歲深近視（近視平均841度）的學童，結果發現，78%學童已出現視網膜變異，當中：

- 0.8%出現視力受損（sight threatening）— 視網膜出現小孔、撕裂及脱落
- 2.5%眼球後極變異（posterior pole changes）
- 61.7%邊緣視網膜變異（peripheral retinal changes）

正常的學童眼球長度為23.5毫米，眼球每拉長1毫米，代表近視加深300度。是次研究的深近視學童眼球平均長達26.9毫米，較無近視的學童長約15%。研究同時指出，當眼球長度達26.5毫米便顯著增加視網膜變異的風險。

10月13日為世界視覺日，今年的主題是「團結一起」，本港各大眼科視光機構呼籲社會各界同心協力改善學童近視問題。

研究結果敲響本地學童近視問題的警鐘，根據政府統計處2016年的數字推算，全港12至17歲學童有338,600人，患有近視的比率為65%，當中深近視（近視600度或以上）比率為10.3%，即推算22,669人有深近視；17,750人出現視網膜變異，當中142人視力受損，情況令人憂慮。

兒童近視已成公共衛生議題，政府必須制訂長遠政策成立防止兒童近視委員會，進行跨部門（包括教育局、食物及衛生局等）協調，推動防止兒童近視的工作。

酒是毒藥

健康在您手

◆ 陳 日

酒可說是人類最古老而共通的飲品，每個民族都懂得利用當地的糧食或水果來釀酒，既用於喜慶或隆重典禮時，也常用於宗教儀式。唐朝著名詩人李白特別嗜酒，他那二句「天子呼來不上船，自稱臣是酒中仙」中的瀟灑豪邁氣慨，千古傳誦。但酒能影響判斷力，造成失儀失態，影響了李白的仕途。傳說他也是因為酒後企圖在水中撈月而溺死。

到了今天，更嚴重的酒後意外不僅害己，更可殺人，所以交通規例嚴禁酒後駕駛。大眾傳媒有宣傳酒後駕駛導致交通意外令妻子死去，家散人亡的例子。這是因為酒精能壓抑腦內之「謹慎」細胞，令人魯莽、逞強，常常因少了自我約束而產生嚴重問題。

不少中國人在飲酒後臉會特別紅，坊間更有傳說這是好現象，其實並不正確。

酒精進入身體後，主要靠肝臟化解，先變成乙醛，然後是醋酸，最終成為二氧化碳。這些過程有賴肝內的酵素，包括乙醇脱氫酶，和乙醛脱氫酶。部分中國人先天缺乏乙醛脱氫酶，因此喝酒不久，體內便積聚乙醛。

乙醛（acetaldehyde）是一種有毒物質，能令血管擴張，因此令臉特別紅，有些人亦有噁心的不適感覺。不少醉酒的症狀，正是因為乙醛。

大家都知道酒精能殺菌，可作消「毒」用途，但它自己也是毒藥。世界衛生組織早就將酒精列為第一類致癌物質，與煙草、二噁英、石棉等並列。乙醛亦然。可惜從經濟收益角度考慮，商界和政府不多提這方面的科學事實。

還有一點，酒精要靠肝臟化解，因此常令肝臟過勞亦傷肝，由於部分香港人乃是乙型肝炎帶菌者，喝酒能大大增加患肝癌的風險。至於那缺乏乙醛脱氫酶，酒後臉紅者，由於受乙醛的影響更大，患癌的風險較高，特別是食道癌、咽喉癌。故此，奉勸大家，還是莫飲酒！

「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。