

點

點

「針對亞士匹靈藥物引致腸道出血」的新發現

◆李孟進

亞士匹靈 (Aspirin) 是治療心血管疾病的重要藥物。近年，愈來愈多醫生建議病人服亞士匹靈以預防冠心病、中風及大腸癌。雖然，很多人都知道亞士匹靈對胃有副作用，但很少醫生和病人意識到亞士匹靈有機會引致小腸及大腸出血。

沙田威爾斯親王醫院 (威院) 在 2015 年處理的 1,800 個腸胃出血個案中，有 300 多個是小腸及大腸出血，佔所有個案的兩成，絕大部分與服亞士匹靈有關，反映服亞士匹靈引致腸道出血的個案正上升。由於目前醫學界未有方法預防或治療因亞士匹靈對腸道造成的損害；而加入胃藥或轉服其他非亞士匹靈抗血小板藥物也不能解決問題。因此，在預防及治療心血管疾病與平衡腸出血風險之間面對兩難的局面。醫學界一直不知道腸道出血病人在繼續服用亞士匹靈後再出血的

風險，亦缺乏停服亞士匹靈後罹患嚴重心臟病或中風的數據。

香港中文大學 (中大) 醫學院終於在 2016 年 11 月 22 日公布全球首項「針對亞士匹靈引致腸道出血」的新發現。

該院收集及分析威院在 2000 年至 2007 年被診斷因亞士匹靈引致腸道出血的病人數據，並追蹤當中 295 人在隨後 5 年的臨床數據，按他們服亞士匹靈的情況劃分成「用藥組」及「非用藥組」。結果發現，嚴重心血管病患者停藥後，雖可降低五年內腸道出血復發率達六成三，但罹患嚴重心血管病及死亡風險增加六成一。

中大醫學院院長兼卓敏內科及藥物治療學講座教授陳家亮指出：「針無兩頭利」，如病人患有心肌梗塞、已植入冠狀動脈支架或曾多次嚴重中風，繼續服亞士匹靈的好處超越腸道再出血的風險。由於腸道出血初期無徵狀，醫生可為病人每兩個月覆診驗血色素，若血色素持續呈下降，例如 6 個月內由 14 度降至 10 度，腸道或有可能滲血要即時處理。相反，如只是患輕微心血管病，或服亞士匹靈只為了預防，若發現腸道出血應停藥。

他續指：這是全球首項針對亞士匹靈引致腸道出血所作的數據分析，有關結果已刊登《胃腸病學雜誌》(Gastroenterology)，並被美國多個醫學團體及醫護人員提供臨床方向及制訂治療方案的指引。醫生可援引這些資料向病人解釋和溝通，讓患者更清楚掌握有關治療的好處和風險。他又透露，中大正研發可預防腸道出血的藥物，最快明年完成。

治老奇方之十六



◆香山亞黃

冬

至，新年，都是重要節日；因著節日，哥哥姐姐的生活可能會變得忙碌。團年飯、辦年貨、大掃除等，都需要花上體力、時間準備。聖雅各福群會服務經理 (服務發展) 陳慕斯認為，在大時大節，長者要放鬆心情，循序漸進的準備過節。

(一) 大掃除
陳慕斯指出，大掃除

過

年

身

心

調

整

◆江麗賢

是家中大工程，節日的家居清潔工作量會比平日加重三至四倍。尤其是當聖誕節、冬至、新年相差日子接近，節日的工作會更加緊湊。她建議長者提早開始家居大掃除，遇有難以清潔的地方，例如是門窗位置，要盡早找子女或朋友幫忙，切勿自己動手，在家中做「高難度動作」。

(二) 辦年貨

長者對於辦年貨要求高，但買東西要量力而為，買得愈多，重量愈大，要拿回家並非易事。長者不要一次過買太多年貨，尤其是家住唐樓的長者，寧可多買小量，減輕手拿年貨的重量。

(三) 調整期望

長者對於過時過節總有期望，

希望家人齊齊整整回家吃飯拜年，樂享天倫。但是，社會不斷轉變，新一代對於過年會有不同看法。例如，他們或需在假期工作，又可能覺平日工作辛苦，遇上假期，便趁機外出旅遊，及參與不同活動，以輕鬆一下。其實，現今難用以往標準來衡量後輩的行為，長者可盡量放開一點，若後輩過得開心，可以輕鬆一下，也未嘗不是好事。

對於獨居、剛喪偶的長者，節日會倍添傷感，對於過年的感覺或會改變很大。陳慕斯表示，這些長者要容許自己慢慢重新適應，一步一步來，並多與身邊的親朋好友保持聯絡。不論身或心，都要好好準備，以迎接新的一年。

壽星公哲學(中)：

自強不息最健康

◆梁穎勤

上期

到，壽星公鬚眉俱白，壽而康。我們想學他一樣，開心健壯活到老，有何免費方法？

老友記收入不及

壯年，免費是很重要。

重溫上期兩招：一，將

固體食物咀嚼成茸，二，

減鹽增壽。今日續。

第三招，常備秋冬小

良伴：頸巾與帽子。近兩

年隨聖雅各「電器贈長者」

社工出動，可親手送棉被、

送冷頸巾予公公婆婆，覺

得特別高興。因為有感他

們特別需要這類保護裝置：

(一) 人體的四肢末端

本就容易散失溫度；

(二) 加上老友記氣血

不及壯年健旺；

(三) 時而出現的關節

或腰部疼痛，會打擊運動

興致，呆坐不動更覺冷；

(四) 中醫說痛則不

通，而經絡、氣血不通，

(五) 轉季是流感高峰

期。你有沒有發覺，每一

趟出外冷親，或感親，很

快就會頸部肌肉發硬，渾

身不舒服？有時去茶樓飲

茶，也會吹到。一條圍巾，

可保護喉嚨與頸後，減少

患感冒，及支氣管炎發作的

風險。

有些伯伯很抗拒頸巾

與帽子，好像一戴上就會

示人以弱，其實不然，你

看後生仔一踏入秋天就會戴

帽或圍巾，因為這是時尚，

和每次出鏡也是黑色賊仔帽

一度，直言是為了保暖，

並不失禮。

第四招，是睡前浸

腳。足底號稱「人體第二心

臟」，更說「天天泡足，等

於吃藥」。一盆熱水花不了

多少錢，卻可放鬆神經，

暖腳暖身，減少失眠。還

可以消除疲勞，行氣血，

末梢血氣不通者，持久見

效。古代人常以足浴做上

醫，治未病，若加進中藥，

需請教醫師，加點粗鹽，

倒是無妨。