



健康在您手

◆ 陳 日

每 年到了流行性感
冒肆虐的冬季，
就會有醫院管理局病床
爆滿、急症室輪候時間
十分長的新聞，同時亦
會提醒市民，切勿濫用
急症室。

一般發燒感冒，
當然不應去急症室，所

何時去醫院？



以醫管局早已實施「分
流」政策，可以在診所
就診的疾病，並無優
先，故此要等數小時，
至於交通意外牽涉失
血，或其他可導致生命
危險的疾病，一定優先
處理，毋須久等。

患有長期病的長
者，身體較弱，易受

感染，不宜胡亂去擠急
症室，否則反而有可能
惹到病菌。一旦入院，
或因陌生環境而神智昏
亂，表現有如痴呆症，
稱為譫妄，也會嚇壞家
人。而不合作，要掙
扎下床，結果要用上約
束衣，更是可憐。另
一風險則是臥床幾天，

下肢沒有活動，肌肉萎
縮，變成乏力難行，
要慢慢康復才能恢復。
因此，若能在家療養，
就盡量避免去醫院。

但有些情況，卻
是非去醫院不可。

首先是中風。即
腦細胞因缺乏營養導致
功能停頓。血管或是爆

或是閉塞，若
影響大腦，可
表現半身麻痺，
或不能動（半身
不遂），有時也
包括臉，如咀歪、重
影、言語不清。但亦
有手腳沒事只是部份功
能障礙。無論如何，
若懷疑中風，應立刻入
醫院，即使這些麻痺、
癱瘓在一段時間（如十
分鐘至數小時）消失也
不可置之不理，因為可
能是小中風。之後往往

真正中風，延誤治療就
變成永久癱瘓了。

另一個情況是心
臟病。有些人以為心臟
病發作是胸痛。但其實
這痛可以在上腹、肩、
腋、甚至頸、臂。一
般附有冷汗、心悸，
部份人或只是持久性胸
部不適，彷彿被壓住。

濫用急症不對，
但也應善用。遇上以上
情況，馬上打九九九，
然後才通知家人，切勿
乾等家人回家！

端，亦即神經線的「根」

部，所以我們稱這情況
為「神經根受壓」。

壓的原因，最常見莫過
於被肌肉壓著。都市人
常因長時間工作、精神
壓力、不良且持續的低
頭姿態等，引致肩頸肌
肉過勞。過勞會造成肌
肉繃緊，甚至厚化。繃
緊或厚化了的肌肉組
織，會緊緊地逼迫著從
它們之間穿過的神經
線，這樣除了會造成麻
痺外，肩臂部份的肌肉
亦會時常不適，感覺疲
累，就算睡眠過後也好
像沒有休息過似的。對
於這種病症，物理治療
的原則是先鬆弛有關肌
肉，然後再鬆解它們與
神經線之間的黏連，以
消除其不良壓力。

然而，大部分人
以為只有骨刺和椎間
盤突出才會把神經線壓
著，這並非完全正確。
椎間盤位於脊柱部位，
而骨刺亦是生長於脊椎
關節處，因此它們會壓
著的一定是神經線的起
端，亦即神經線的「根」

部，所以我們稱這情況
為「神經根受壓」。

壓的原因，最常見莫過
於被肌肉壓著。都市人
常因長時間工作、精神
壓力、不良且持續的低
頭姿態等，引致肩頸肌
肉過勞。過勞會造成肌
肉繃緊，甚至厚化。繃
緊或厚化了的肌肉組
織，會緊緊地逼迫著從
它們之間穿過的神經
線，這樣除了會造成麻
痺外，肩臂部份的肌肉
亦會時常不適，感覺疲
累，就算睡眠過後也好
像沒有休息過似的。對
於這種病症，物理治療
的原則是先鬆弛有關肌
肉，然後再鬆解它們與
神經線之間的黏連，以
消除其不良壓力。



◆ 陳啟泰

神經線受壓

手

部麻痺可由頸椎
神經線受壓所引
起，這點很多人都知
道。支配手部感覺的神
經是從頸椎關節伸出
來的，而頸椎關節可因
退化而出現骨質增生，
即骨刺；又或者因椎間
盤突出，即一般人所謂
的軟骨突出，而把神經
線壓著造成麻痺。

部，所以我們稱這情況
為「神經根受壓」。

壓的原因，最常見莫過
於被肌肉壓著。都市人
常因長時間工作、精神
壓力、不良且持續的低
頭姿態等，引致肩頸肌
肉過勞。過勞會造成肌
肉繃緊，甚至厚化。繃
緊或厚化了的肌肉組
織，會緊緊地逼迫著從
它們之間穿過的神經
線，這樣除了會造成麻
痺外，肩臂部份的肌肉
亦會時常不適，感覺疲
累，就算睡眠過後也好
像沒有休息過似的。對
於這種病症，物理治療
的原則是先鬆弛有關肌
肉，然後再鬆解它們與
神經線之間的黏連，以
消除其不良壓力。

凡 眼前出現黑點，並且隨
眼球的轉動而飄來飄去
的，就是眾所周知的飛蚊症。
通常飛蚊症會有一些特性：
一下子有，一下子沒有；有些
清楚，有些模糊；有時
大一點，有時細一點；
有時如下雨般，還伴隨
著閃電。飛蚊形狀稱得
上是五花八門，琳瑯滿
「目」。



◆ 余家駒

飛蚊症

經過眼角膜及晶狀體後，會通
過玻璃體並呈影像投射在視網
膜上。如果這個透明膠狀玻璃
體變得混濁，就會產生浮游物。
光線照射浮游物時會產生陰影
的，患者大部份在40歲以下，
多是在40歲以上。第三類是病
性的，它雖只佔5%，但
是卻會影響視力，嚴重的
會造成失明。這一類病
性的飛蚊症有很多原因，
如：玻璃體出血（常見於
糖尿病、高血壓、眼中風
患者）、視網膜裂孔、視網
膜剝離、葡萄膜炎、視網膜炎
或玻璃體退化時造成之病變等
等。我們建議飛蚊症患者要作
全面眼睛檢查，找出是哪一類
的變態。

以往對於無併發症的良
性飛蚊症，一般都只是觀察而
不予治療。但有部份病人對飛
蚊的症狀無法忍受，自覺視力
受干擾和影響生活。以往靠藥
物治療，但效果並不佳。現
時則主要以激光治療和微創玻
璃體切除治療，但並非所有術
後結果都理想，所以治療原發
的疾病才是最重要。
飛蚊症只是一種症狀，
在很多情況下都可能發生，這
如同咳嗽也是一種症狀，輕至
感冒，重到肺炎、肺癌都可
能出現咳嗽。因此建議飛蚊患
者每年接受一次眼底檢查，一
旦發現疾病，可及時治療跟進。



◆ 朱國棟

健筋壯骨 保健與食療

日 常接觸所及，主訴
下肢膝痛傷患以長
者較多。成因常由扭傷、
跌撞創傷、受寒、勞損，
或中年以後骨質過份流失
等因素影響，這緣由膝
髓部肌筋經脈痹阻，不
通則痛，氣滯血瘀所致。

人體骨骼肌筋之柔
韌壯實，與脾、肝、腎
臟系的功能與營養是否充
足有關，故臨床調治方

面較注重健脾胃及滋腎養
肝為法。

長者平日應謹記保
持充足睡眠，多飲暖開
水和吃適量新鮮蔬果，
減少辛辣甜膩物品，並
酌量補充蛋白質和鈣類食
品。另外，吸收和煦陽
光更令身體合成更多維他
命D，幫助鈣吸收，可
減緩筋骨退化的時間。
下列食療可作參考：

(一) 斷石茶
功效：滋腎強筋
材料：川續斷8分、釵石斛4分。
製法：將上品共做成細末，每次
用熱開水沖泡飲用。

(二) 杜眉湯
功效：健脾固腎
材料：杜仲5錢、眉豆1兩、豬
尾1條（或豬脊骨半斤）、生薑少
許。
製法：將上品加適量清水煮湯，
調味食用。

