



健康在您手

◆ 陳日

許多疾病在男性較多見，其中一種是「疝氣」，俗稱小腸氣。

我們肚皮沒有骨，全靠多層肌肉做牆壁，一旦肌肉乏力，或本來就存在的罅隙大了，肚內的東西便會隨着這些孔冒出來，形成腫

疝氣

塊。典型的病徵是躺着的時候並無異狀，站立時才出現腫塊。若是用力，或如咳嗽令腹內壓力增加時，腫塊更明顯，平卧後才自行消失。稱之為「氣」，正是形容這種變化。而肚內多種器官，如肝、腎等多半有固定位置，小腸卻是浮游，

故此最常「墮出」的正是小腸。不過多半只是部分。然而風險在於「能出不能回」時，這被夾着的小腸隨時會因缺血而壞死，導致腹膜炎，嚴重的可致命。因此，懷疑患上小腸氣，不可置之不理，應及早診治，安排做手術治療。在等待做手術時，亦要留意狀況，倘若卧時腫塊仍然不消失，就應到急症室了。

為甚麼男性會較常患小腸氣？這是因為男士的性

器官睪丸本來是在腹內（就如女性的卵巢是在肚裏面一樣），但可能是大自然的安排，要精子在較涼快的地方生長，所以男嬰的睪丸會在出生前通過腹股溝（即廣東人說的大髀罅）下降至陰囊。這個通道便成為腹部一個罅隙（弱點）。因此大部分的疝氣，都屬腹股溝疝。

「腹股溝通道」太「通暢」屬於先天弱點，但也有後天因素，例如肥胖、吸烟、長期用力，還有是吸

烟令腹壁保護力差。年紀大了，肌肉漸乏力，故疝氣在長者較常見。而避免過胖、戒烟均有助預防。

治療不難，目標是修補罅隙。現時一般是用微創手術，除了「縫合缺口」外，還會加塊片作「補丁」，有如為衣服補孔一樣，以防復發。手術過程較簡單，因此即使一把年紀，甚或90開外，也一樣可以，而且應該做手術，以防「小腸被夾」之風險。

說外國有個科學家研發了直

記得看過一則新聞，話

叫入肅然起敬的是每項革命

性的突破：從基因科學、幹

細胞研究及推陳出新的手術

方法等等，不斷地改變世界。

截肢後的復康和使用義

肢的訓練，我們從來都是專

科技機械臂，明天肯定是生

物科技，是人工智能……我



治療與自療

◆ 陳啟泰

被

壓著

救

不出來，醫生要在災場進行

果不錯。研究人員指出，這

一個醫學領域能永遠抬頭，

是它永遠與時並進，緊

緊，慘不忍睹。少了一手、

一腳，以今天的做法，多會

裝上義肢，讓病人在外觀上

和生活上靠向正常。病人裝

上義肢，需要一段時間來適

應和學習使用，這個訓練病

高科技機械臂

接由大腦控制的機械手臂，

並在猩猩身上進行測試，效

項發明將造福脊髓受傷的病

腦的指示根本不能傳至四

肢，因此就算有更強的電子

機械臂，它收不到訊號，也

不會動。如今的突破在於新

發明能夠直接接收腦部的指

示，叫機械臂舉起便舉起、

放下就放下。鏡頭中的猩猩，

拿杯水喝，速度跟使用傳統

的機械臂相若，叫人嘆為觀

止。

驚嘆西方醫學的成就，

叫人肅然起敬的是每項革命

性的突破：從基因科學、幹

細胞研究及推陳出新的手術

方法等等，不斷地改變世界。

一個醫學領域能永遠抬頭，

是它永遠與時並進，緊

緊，慘不忍睹。少了一手、

一腳，以今天的做法，多會

裝上義肢，讓病人在外觀上

和生活上靠向正常。病人裝

上義肢，需要一段時間來適

應和學習使用，這個訓練病

腦的指示根本不能傳至四

肢，因此就算有更強的電子

機械臂，它收不到訊號，也

不會動。如今的突破在於新

發明能夠直接接收腦部的指

示，叫機械臂舉起便舉起、

放下就放下。鏡頭中的猩猩，

拿杯水喝，速度跟使用傳統

的機械臂相若，叫人嘆為觀

止。

白內障手術後，可以「飛甩」眼鏡？



護眼資訊站

◆ 黃偉雄

不少老友記都有白內障的

困擾，期望能進行手

術，「飛甩」眼鏡。首先，白

內障究竟是如何形成的呢？

白內障是因為眼睛內晶狀體

混濁所致，對患者的視力、

屈光度數，如散光、近視、

遠視也因為白內障混濁的程

度而有所改變，一般早期可

以透過眼鏡提升視力及防紫

外光鏡片加以預防、減低惡

化。但當白內障程度變得嚴

重，就需要透過外科手術去

將混濁的晶體更換。現時白

內障手術多採用微創技術，

患者術後視力恢復較快，一

般數星期至一個月已經穩定。

至於手術用的人工晶體

選擇繁多，可以根據病人視

力要求而選擇，如可選擇單

光、備有散光、也有多焦點

的人工晶體。顧名思義，多

焦點的人工晶體植入後，患

者可透過不同的視覺焦距，

令視力清晰。即望遠景清晰

之餘，看近物如電話、電腦、

書本等也可以。情況就好像

「漸進式老花眼鏡片」的不同

焦點位置提供不同的視力區

域。當然患者術後的適應情

況，也會有一定程度的影響。

其中一個個案為70歲的

陳先生，患白內障多年，初

時對視力影響較少，後來慢

慢開始嚴重，所以去年雙眼

接受了白內障手術，選擇了

植入多焦點的人工晶體，期

望術後可以「飛甩」眼鏡。他

術後大部份情況下望遠景都

不錯，看近時，日常報章大

致都清晰看見；但當長時間

看書、手機或較細小的字體

時，陳先生就覺得有點吃力。

筆者幫陳先生詳細檢查

眼睛後，發覺他手術做得非

常成功，但仍殘餘約100度

散光。因此，若看近物時加

上一副150度的老花眼鏡，

就能大大提升清晰度，也能

令他眼睛比較放鬆，可以應

付大部份近距離細小字體；

當看較遠約60厘米的地方如

電腦時，陳先生則需要一副

50度老花及散光眼鏡就能完

全清晰可見。總括而言，一

個「中近距離漸進式鏡片」就

能幫助他同時解決看電腦及

書本的煩惱。

各位老友記如果有中或

後期的白內障困擾，當然需

要做手術。但若術後發覺看

景物都是不清楚時，這或許

是術後還有一點殘餘的屈光

度數所致。有問題可以向有

經驗的眼科視光師查詢。



中醫辨証

◆ 朱國棟

香港屬華南天氣，據此人體五臟的四季均衡飲食可參考春偏酸、夏偏苦；秋偏甜、冬偏辣之論點來調節人體的生理狀況。據「春夏養陽，秋冬養陰」的中醫學觀點，建議在食療養生方面，以健脾益肺、養血滋腎為導向，而日常飲食應少吃溫燥辛辣之品，以免引致

五臟飲食宜忌

體內津液減少，促使氣血亢盛，衍變成內臟器質性疾病。日常五臟飲食性味參考如下：

- 心系：**平時飲食宜偏性涼味苦。
- 肺系：**平時飲食宜偏性溫味辛。
- 脾系：**平時飲食宜偏性溫味甘。
- 肝系：**平時飲食宜偏性涼味酸。

腎系：平時飲食宜偏性溫味鹹。長者身體不適時，抗病能力每每下降，致病原就會銳速增長和強大，故經常保持清通的胃腸系統，可以制約致病原的發展，使疾病較容易康復。另外，在服藥期間，凡屬生冷黏膩、甜滯等不易消化食物應予以避免。