勿輕視抑鬱症

◆陳　日

澳門中聯辦主任墮樓身亡，引起許多揣測，有關當局馬上出聲明，說他是患有抑鬱症。

根據世界衞生組織統計，抑鬱症極之普遍，估計全世界有三億人患有。由於許多人對於心理疾病仍有忌諱，不少患者刻意隱瞞，或明明知道有病也不去求醫，令病情發展至不可收拾，甚至釀成悲劇。

不同研究均顯示，抑鬱症是最重要的自殺原因，一些估計高至七成。香港人很熟悉的個案是著名藝人張國榮。

對於沒有病的人來說，以張的天份及事業成功，居然會自殺實在是匪疑所思。但抑鬱症這種病，不僅是因為遇上失意或逆境，而是由於腦的內分泌「血清素」紊亂。因此，確診為抑鬱症，就要利用藥物治療來糾正，不能光靠「睇開啲」或「振作些」就以為可以痊癒。

血清素紊亂，令患者的思想、情緒和行為都受到干擾。經常悶悶不樂，一向喜歡的嗜好也放棄。有時會有極之負面的思想，例如覺得自己沒有用，死不足惜。由於變得被動，不願見人，連朋友也疏遠了，更覺得孤寂，無人關心。而心情恍惚，影響工作能力，自信心也受到打擊，更墮入「我沒用」的自我催眠狀態。

不少病人同時會感到身體不適，例如失眠、沒胃口、周身骨痛等。中國文化較少着眼情緒，不少長者尤其會全不留意思想異常，只投訴身體不適。家人宜從這些蛛絲馬迹留意長者是否已有抑鬱症而自己也不自覺。

不說許多人都不知，在香港每年的自殺個案中，最高比率乃是男性長者。他們往往已患有抑鬱症，或諱疾忌醫，或少與家人溝通，到墮入負面思想與情緒的惡性循環後難以自拔，便處心積慮走上自殺之路。因此，家人切勿輕視抑鬱情緒。宜鼓勵及早治療，撥開陰霾，讓長者繼續享受愉快的晚年。

白飯魚的回憶

◆陳啟泰

「白飯魚」是鞋的一種，亦為筆者帶來不少童年回憶。年少時踢足球，穿的就是白飯魚，原因有二：第一，真正球鞋太貴，買不起；第二，我們踢的是「西瓜波」，輕飄飄，白飯魚鞋面很薄，與球能有親密接觸感，因此對球的操控能得心應手。

雖然白飯魚為筆者在西瓜波場上帶來不少光輝歲月，但筆者要強調，它絕不是一雙好的運動鞋。筆者記得診治過一位病人，他從膝蓋，以致小腿到足底都出現不同毛病。言談間，方發現這跟他愛穿白飯魚來練跑不無關係。他原是一位動也不動的都市人，但中年過後突然心血來潮，一下子瘋狂運動。他近年聽聞有種叫「赤足跑」的新興概念，說的是解放雙足不穿鞋子，或穿上極輕、極薄的「赤足鞋」來練跑，於是他便隨便找來一對「白飯魚」試試看。

「赤足跑」雖有其科學原理，但須知道這鍛鍊方式實有賴良好的足掌和小腿肌力來支持。平日缺乏運動者如一下子赤足起來，或穿著「赤足鞋」或「白飯魚」，一跑數十分鐘，很容易會因鞋底避震不佳而造成太大震盪，傷及關節；而這類鞋的鞋身僅薄布一幅，太過柔軟，底部又完全平坦，沒有為足弓和後跟帶來承托，跑步時足掌著地一刻或會出現不良的扭動和壓力，容易引致各種足病。因此，初跑者應先選擇傳統跑鞋，再加以特殊的足掌和小腿肌肉訓練，打好基礎，然後才漸進式地適應赤足跑。

秋冬護眼，眼睛也怕冷嗎？

◆余家駒

天氣寒冷外出時，大部份人會把自己包得密密實實，只露出一雙眼睛。全身上下，就唯獨眼睛不怕冷，眼睛真的不怕冷嗎？

眼睛構造很奇妙，眼球角膜上有豐富的觸覺和痛覺神經，卻沒有感受冷覺的神經。而且有眼瞼保護着，不時眨眼擋住寒風，加上淚水等分泌物形成保護膜。即使在很冷的天氣裏，眼球仍可以保持一定的溫度。

不過，雖然眼睛不怕冷，但眼睛在秋冬季節若沒有任何防禦措施，直接讓它暴露在氣溫的變化和乾燥的天氣下，都會增加以下眼疾風險。

乾眼症：香港屬於亞熱帶氣候，冬季時風由陸地吹向海洋，所以吹起的北風會較乾燥，令人易有眼乾問題。加上室內的空調及暖風機，容易令空氣濕度降低，患上乾眼症。

乾眼症常見徵狀是眼睛乾澀、眼紅、痕癢、疲勞、有異物感，甚至感到痛楚。對於長期佩戴隱形眼鏡、使用電腦或手機的人來說，更容易出現上述徵狀。要解決這個問題，最好使用加濕器，或者在房間放一杯水。避免長時間連續操作電腦，注意中間休息。在睡前可用熱毛巾敷眼，增加眼部血管流通，緩解眼部疲勞，或可以使用獨立包裝沒有藥性的人造淚水滋潤眼睛。

過敏性結膜炎：冷熱天氣交替時節，氣溫變化快，容易引起過敏性結膜炎。患者通常本身就有過敏性體質，天氣轉涼時，眼睛變得特別敏感。寒風起時，大家都會把窗戶關上來保暖，令空氣流通減少，加上在室內活動多了，更多機會接觸到室內的致敏原，例如毛衣、地毯上的塵垢和霉菌等，誘發眼敏感問題。眼敏感可引致痕癢、眼紅、眼皮紅腫和流淚水等徵狀。

要減少眼敏感機率，應定時清潔和更換空氣過濾隔塵網，保持家居清潔，定期吸塵以減少塵垢和花粉等致敏原。地毯和毛衣亦需不時清洗，避免霉菌滋生，同時注意多讓眼睛休息。

青光眼：隨着氣溫驟降或室內外溫差大，寒冷的刺激會使神經調節紊亂，造成眼壓波動或偏高而誘發青光眼，所以秋冬季是青光眼的高發季節。患者眼睛會突然劇烈脹痛，並伴有頭痛、噁心嘔吐、視力減退和血壓升高等表現，不及時診治恐有失明危險。

青光眼患者應注意保持穩定的情緒，避免精神緊張，起居有規律。

眼中風：天氣寒冷時，眼部血管遇冷收縮，血流變緩，容易形成血栓，嚴重時會造成視網膜中央血管阻塞，即所謂「眼中風」。常突發且無疼痛，通常有高血壓、糖尿病或膽固醇過高的朋友須格外小心。若出現視物模糊，甚至單眼視力突然喪失，必須盡快做一個詳細眼睛檢查。

預防眼中風一定要養成良好的生活習慣，避免過度疲勞及緊張，睡眠充足，寒冷季節尤其重要。

秋冬季是眼病高發期，所以各位一定要格外注意眼睛健康，了解一些眼部知識，更應每年定期驗眼，以免眼睛「著涼」。

鼻敏感之中醫調理

◆朱國棟

秋冬期間，不少鼻敏感人士早上起床後常常伴見鼻癢、鼻塞、流清涕及打噴嚏等不適表現，發作時與傷風症狀相似。中醫學屬「鼻鼽」範圍。

本症有長年性發作和季節性發作兩類，不分男女老幼均可發生，成因多由肺脾系功能偏虛，或感受風寒所致。改善原則為溫補肺臟，並根據不同體質，對應處理。

長者如屬體質偏虛，平時較易受涼感冒，就需保持身體鍛鍊，增強機體的防禦功能。日常避免過量進食生冷魚類及辛辣燥熱等物，或減少塵埃、花粉等刺激，家居宜保持空氣流通。下列食療可作參考：

一、蘋果淮山湯

功效：健脾滋腎

材料：蘋果 2~3 個（去芯）、淮山 1 両、豬胰 1 條（先出水）

製法：材料加上清水適量，煲約個半小時，調味飲用。

二、健脾固表湯

功效：壯肺益腎

材料：淮山、百合各 8 両；芡實及蓮肉各 4 錢、黃魚膠約 5 錢、豬脊骨適量

製法：材料加上清水適量，煲約 2 小時，調味飲用。

「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。