



健康在您手

◆ 陳 日

最新財政預算案的「派糖」措施之一，是一次過增加 1000 元長者醫療券，本來上限的 5000 元也提升至 8000 元。若長者在 2007 年開始符合資格又未用過，如今戶口內便有 8000 元，可說不少。

醫療券計劃推出已有 10 年，從最初每年只有 250

元增加至如今的 2000 元，去年又一次性增加至 3000 元，因此使用率亦逐年增加。

不過，政府亦透露，近二年醫療券用於註冊視光師的金額暴增，令人懷疑有濫用情況。坊間傳聞一些長者甚至被遊說購買沒需要的太陽眼鏡。而不少已移民的持香港身份証人士亦趁回港渡假之便配眼鏡。

本來醫療券的用意，是鼓勵長者多使用非政府醫療服務。不過許多長者只看政府醫生，有問題就衝去急症室，沒想到如何善用醫療券，甚或輕易墮入不良分子之哄騙，浪費了公帑。

其實若非急症，與其在急症室苦等，何不利用醫療券看私家醫生？一些常見毛病，也更宜由私營醫療專

業人士處理。這包括多類服務，如物理治療、職業治療、照 X 光、做化驗……等等，這些都可以用醫療券。

例如有膝痛、肩痛（五十肩），若看醫管局診所，等轉介至物理治療，少不免要等三數星期，而且或要長途跋涉至醫院。由私家醫生介紹至附近的私營物理治療師就快得多，亦沒那麼擠迫。

又如咳嗽厲害，卻沒緊急情況，在急症室肯定會分流為非緊急，起碼要等三數小時，若安排照 X 光又要

苦等，因為已入院的病人當然優先照，結果耗上大半天。若看私家醫生就可以在診所附近馬上照，方便得多，少了等候時間，亦可減少將病菌散播。

醫療券還可以用於護士服務，例如一些機構提供的簡便預防性檢查、洗傷口、換尿喉等。更未提中醫、牙醫、脊醫等政府較少或根本沒有的服務了。

醫療券是政府德政。「不拿白不拿」。不錯，但應懂得善用，利己利人，莫辜負！

善用醫療券

爭論的起點，在於骶髭關節是否會活動的。此關節確實十分堅固，牢牢地與腰骨下端相連，能活動之幅度非常小，因此它就像融合在一起的兩塊骨頭，令人覺得它不會受傷，不應會痛；爭論的另一焦點，在於臨床上很難準確地診斷出它的毛病。病史、問診、臨床測試、X 光、磁力共振和電腦掃描等都不容易得出結論，加上它的症狀又與一般腰椎和大腿關節問題相似，為鑑別添上難度。直到人們使用「神經阻斷」的檢查方法，答案似乎出現了。方法是將極少量局部麻醉劑準確地注入該關節，將該處的神經徹底麻醉，假若能令痛楚完全消失，則代表該

處實為疼痛根源。結果顯示，原來不少腰髭痛的源頭確在骶髭關節。那麼，一個天生如此堅固的關節，會如何受傷患病？第一個可能性就是巨大的衝擊，例如交通意外；第二則是不慎跌倒，臀部先著地；第三是懷孕和分娩。因為婦女懷孕期間，身體會分泌一種荷爾蒙令此關節的韌帶鬆弛一點，為生產準備。然而正是由於這種鬆弛，加上承受胎兒重量，以及分娩過程，都有機會損害骶髭關節；第四，就如一般腰骨扭傷，當我們彎腰提重物時，如同時腰部旋轉，亦有可能扭傷骶髭關節。

上述病因，帶來的不只是痛楚，還有骶髭關節長期鬆弛和不穩，所以此疾病時常反反覆覆，復發率十分高，頑固惱人。因此我們會為病人來次「加固工程」，方法是透過盆骨核心肌肉訓練，或加上配戴盆骨封，令骶髭關節再次穩固起來。

節，位於近臀部上方處，左右各一。這區域是不少腰痛患者的痛處，但痛楚根源是否骶髭關節？多年來在醫學上一直爭論不休。

處實為疼痛根源。結果顯示，原來不少腰髭痛的源頭確在骶髭關節。那麼，一個天生如此堅固的關節，會如何受傷患病？第一個可能性就是巨大的衝擊，例如交通意外；第二則是不慎跌倒，臀部先著地；第三是懷孕和分娩。因為婦女懷孕期間，身體會分泌一種荷爾蒙令此關節的韌帶鬆弛一點，為生產準備。然而正是由於這種鬆弛，加上承受胎兒重量，以及分娩過程，都有機會損害骶髭關節；第四，就如一般腰骨扭傷，當我們彎腰提重物時，如同時腰部旋轉，亦有可能扭傷骶髭關節。

上述病因，帶來的不只是痛楚，還有骶髭關節長期鬆弛和不穩，所以此疾病時常反反覆覆，復發率十分高，頑固惱人。因此我們會為病人來次「加固工程」，方法是透過盆骨核心肌肉訓練，或加上配戴盆骨封，令骶髭關節再次穩固起來。



治療與自療

◆ 陳啟泰

骶髭關節的爭論

孫？如果有，你就要多加留意啦！近日有本地報章報道，湖北省武漢市一位媽媽利用「電子奶嘴」湊孫，4 歲女童每天玩平板電腦 4 小時，最終該女童的近視深逾 600 度。綜合報道指，該名 4 歲女童的父母平日需要工作，由媽媽負責照顧孫女。早前，女童表示經常看不清事物和眼睛感疼痛，媽媽於是帶她去看醫生。經檢查後發現，女兒右眼近視 325 度，左眼有 600 度，患有深度近視。原來，媽媽平日經常讓孫女使用電子產品，每天用平板電腦玩遊戲

及看卡通片，一用就是 4、5 小時。香港是全球近視發病率最高的地區，兒童使用電子產品引發視力問題很常見，10 年內小童的近視有加快的趨勢。早前有調查於 2018 年 8 月至 12 月，訪問了 11021 位育有 3 至 12 歲的家長，結果顯示，有 41.2% 家長表示子女有戴眼鏡，當中 74.8% 是近視；有 15.6% 學童於 0 至 3 歲期間開始有視力問題，46.8% 就由 4 至 6 歲開始有視力問題。4 成受訪家長指子女每天花 2 小時使用電子產品，有超過 2 成學童每日花超過 4 小時。

普遍老友記或家長都沒有意識到原來長時間使用電子產品或近距離工作，對於年幼小朋友的眼睛會構成深遠的傷害。長期近距離使用電子產品，於幼兒的眼球會造成重大的近視壓力，腦部會促使眼球增長，抵銷此額外壓力，變成近視眼。在動物研究上已經證實，當一個眼球處於「光學離焦」一定時間後，眼球的長度就會跟著離焦的數值改變。兒童越早患上近視，眼球越容易增長，近視就越深！而增長了的眼球是沒有辦法回復當初的狀態。成年後，變成深度近視，出現致盲眼疾機會也大增，可以說是害孩子一世！

戶外活動的時數，尤其是陽光底下活動，更為重要。多個國家的研究發現，越多戶外活動時數的小朋友，近視的發病率越低，而且近視加深速度亦相應較慢。在此，筆者強烈建議小孩每天應有 90 分鐘戶外活動，跟陽光玩遊戲，同時向「電子奶嘴」說不，避免近視。



護眼資訊站

◆ 蘇長盛

靠用「電子奶嘴」湊孫惹禍？

每天跟陽光玩遊戲 90 分鐘 要預防近視，就要從生活開始，從小養成良好閱讀習慣，在充足光線下閱讀，按時休息。除了要保持適當閱讀距離，一般看近物件的時候要有 35 至 40 厘米距離，每隔 20 分鐘要讓眼睛休息，遠望 20 呎以外的景物，休息 20 秒或以上。兩歲以下的幼童應絕對電子產品，兩歲或以上的都只可以有限度地使用，並需要家長陪同。

戶外活動的時數，尤其是陽光底下活動，更為重要。多個國家的研究發現，越多戶外活動時數的小朋友，近視的發病率越低，而且近視加深速度亦相應較慢。在此，筆者強烈建議小孩每天應有 90 分鐘戶外活動，跟陽光玩遊戲，同時向「電子奶嘴」說不，避免近視。

慢性肝炎之 中醫調理



中醫辨証

◆ 朱國棟

慢性肝炎屬中醫學的「脅痛」、「肌衄」範疇，其病位雖然在肝，但卻以「脾系」症狀為突出，大都有怠倦乏力、食欲不振、惡心、腹脹便溏等脾胃證候；亦有脅痛（肝區疼痛）、脅部不適、頭暈失眠等「肝系」症狀。

中醫論識本病成因常由於體內濕熱能量積存過多，影響肝脾臟系之血氣及水液運化功能，並加上長期情緒鬱怒及飲食不節所致。長者平日應保持充足睡眠、均衡飲食、開朗心情及避免勞累。宜多吃綠色蔬菜、瘦肉、麥米、粟

米等清淡富營養食物，忌食油膩及煎炸食物。假日可結伴往水塘區漫步賞遊，或多做一些適合自己體質的運動，並注意勿進生冷不潔、難消化食物及酗酒。下列茶療可作參考：
一、甘靈飲
功效：和胃滋肝
材料：赤靈芝（或

紫靈芝）8 分、甘草 3 分
二、慢肝飲
功效：健脾滲濕
材料：太子參 6 分、雲苓 8 分、白朮 4 分、川草薢 5 分、甘草 3 分
製法：以上各物共製成粉末，每次用熱開水沖泡，另加上少量冰糖調勻飲用。