



健康在您手

◆ 陳日

2003年的沙士疫症記憶猶新，今年又有新型冠狀病毒，在短短一月間，經不幸接觸者帶到全球多個國家。

由於這是新病菌，引起關注，甚或導致恐慌。各國衛生當局以至國際組織均高度戒備及採取嚴厲措施。其中病症發源城市武漢的封城更是史無前例。

人人做足衛生措施，所有病人

得到妥善治療，疫情始終會受控，就如同2003年的沙士一樣。不過，呼吸道的傳染病，其實不僅限於這些新病毒，更常影響我們的，是誰都有經驗的傷風、感冒。

莫小覷這些「普通病」。美國疾病預防及控制中心，估計每年美國有數以千萬計的市民染病，數以十萬計者需要留醫，並有數以萬計者因此而死亡。香港的情況也不遑

多讓，根據衛生防護中心的統計，2018至2019的冬季流感期共有356人死於流感導致的併發症，另外有24名兒童需要深切治療，其中一人死亡。

因此，即使沒有新型冠狀病毒，個人衛生習慣仍是不可少的，尤其是患病者，在打乞啞或咳嗽時，應用紙巾掩蓋口鼻。來不及，就用衣袖代替，不宜用雙手，以免

將病菌經手污染環境。而沒病者，則要記住，在未潔手前，切勿摸自己的眼、口、鼻，以防將病菌送入自己的身體。

清潔雙手當然要妥當，肥皂視液不可少，搓手至少20秒，勿忘手腕與拇指，這些如同刷牙一樣，應是日常習慣。

另外，流感早已有疫苗了，香港政府資助多組市民，包括兒童、患有慢性病，及50歲以上的長者接受疫苗。

朋友，你是有否受資助組別？有打針嗎？別放棄保護自己的好機會，記住每季都打針呀！

# 防 呼吸道 感染

他 臉色一沉。當然，大部份病人都不想接受手術。他傷了的正是手腕中的三角軟骨。

這塊小小的軟骨，藏在手腕關節中靠近尾指的一側，假如在運動或意外中受傷，手腕的活動便會受到很大影響，某些動作更會出現痛楚，包括用手掌支撐身體、扭手腕、用力按東西或提重物等。詳細的病理上次已經談論過，今天說說如何治理。

軟骨的創傷，所需的修復時間比其他軟組織都要長，而且還要視乎受傷的程度。它可以是少許破損，亦可以是破裂的部份剝落，並浮游在關節腔中。這樣的一塊障礙物自然會令手腕活動受限，並造成持續的發炎和腫痛。無論如何，等待軟骨復原，必須讓手腕有充分的固定和承托，這點非常重要，因為過量的活動可能會影響它的康復，甚至造成更大的破壞，情況就如骨折後要「打石膏」一樣。不過，三角軟骨受損，我們可使用一些現成的腕托，以支持和限制腕部的活動，戴腕托的時間可能長達數個星期。

戴著腕托的日子，我們亦會進行其他治療，目的除了

的，是控制發炎和腫脹，以及治理相關的傷患。不過，於一次意外中，我們甚少只傷及單一的組織。扭傷也好、跌倒擦傷也好，不可能只弄傷三角軟骨，而手腕的其他結構能安然無恙。在這類意外中，同時傷及腕部韌帶和肌腱十分常見，因此治療亦不應把它們忽略。數星期後，我們會視乎情況而開始手部鍛鍊，使它回復原來的力量。然而，假如破損的軟骨仍然對生活有很大影響的話，我們最後一步則要考慮以微創手術來把它清



治療與自療

◆ 陳啟泰

## 手腕中的三角軟骨 (下)



中醫辨証

◆ 朱國棟

## 耳髓不平衡 之中醫調治

內 耳眩暈病(美尼爾氏綜合症)是指內耳病變，如耳髓不平衡等所引起的眩暈，以陣發性眩暈、耳鳴和噁心嘔吐表現為主。本病屬中醫學「耳眩暈」範圍。

本病成因每由精神緊張及過度疲勞有關，或肝腎系營養虛損，上輸頭部絡脈受阻，腦失所養，誘發耳竅通路失衡，或肝膽經積熱上擾所致。臨床辨證分為肝風內動、痰濁中

阻(實證);氣血虧虛、肝腎不足(虛證)四類證型。調治側重清肝火、化痰濁、補氣血、調肝腎。

長者日常應保持充足睡眠、飲食均衡及適體運動，減少勞累及發怒。飲食宜清淡，勿過飽，忌寒涼辛辣，少吃動物性脂肪類食物和鹹味之品。長期熬夜易患眩暈及引致中風，故加強保養身體至為重要，並可請教專科醫生及檢查耳部。下列食療可作參考：

### 一、桑豆飲

功效：養血調肝  
材料：桑椹子五錢、黑豆一兩  
製法：材料加上清水六飯碗，水沸後以文火煲約四十分鐘，代茶飲用。

### 二、桑寄生茶

功效：滋腎養血  
材料：桑寄生一兩半  
製法：材料加上清水八飯碗，水沸後以文火煲約五十分鐘，加入少量冰糖溶化，代茶飲用。



護眼資訊站

◆ 蘇長盛

## 光學生物測量儀的臨床應用

隨着科技進步，眼科視光師逐漸利用「光學生物測量儀」在日常的眼睛檢查上，透過這儀器能夠更客觀和全面地檢查眼睛的變化。「光學生物測量儀」(Optical Biometry)是利用光學的原理量度眼球內各部份的厚薄或長度。到底這儀器對於眼睛檢查有什麼幫助呢？

眼軸是指眼球的長度，從眼球接收光線的最表層，即是由眼角膜、晶狀體、玻璃體，至視網膜的距離，就眼軸儀分三種

是「眼軸長度」。量度眼軸的儀器有很多不同的種類，包括接觸式超聲波、浸潤式超聲波和光學式測量儀。前兩種超聲波測量儀的價錢較低，但使用時可能會因為測量的角度偏差，或人為操作時壓迫到角膜而造成測量上的誤差。最新的「光學生物測量儀」則沒有上述的問題，它的準確度高，誤差只有0.02毫米、速度快和非接觸等特點，而且可以減少角膜上皮損傷與感染的機會。

檢查青光眼有很多不同的方法，最常用的是量度眼內壓，進一步可以分析視野圖和掃描視網膜神經線的厚薄等等。有時還會利用「光學生物測量儀」快速地量度眼角膜厚度，從而

### 青光眼檢查

評估眼睛實際承受的壓力有多少。一般正常的眼壓是10至21毫米汞柱，如果市民知道自己的眼內壓是經常偏高，例如20至21毫米汞柱，如擔心青光眼的風險，建議要量度眼角膜厚度，因為如果天生眼角膜是比較厚，實際的眼內壓會比量度出來的數字低；相反如果眼角膜是比一般人薄，實際的眼內壓可能是超標了。但要明白眼內壓只是其中一個參考數據，青光眼的評估要結合不同的檢查結果去考慮，甚至要經過數次不同時間反覆檢查才能作出判斷。