

進步社會文明病 高脂血症患者多

專家：天然中藥調節血脂

愈來愈多醫學數據指出，血脂異常與冠心病、高血壓、糖尿病及其他嚴重疾病，有密切關係和重大影響。

廣州醫學院第三附屬醫院內科、心血管內科主任醫師陳次濱，來港參加一項大型醫學博覽活動及作專題演講，其所屬內地心血管內科門診，正參與一項利用天然中藥調節血脂的臨床研究。

陳次濱表示，內地社會生活水平提高，飲食豐富；進步社會提供太多的方便，如小汽車、自動樓梯等；再加上工作、生活節奏緊張造成的壓力，種種因素導致現代人飲食過量、應酬多、運動少，作息紊亂，由此內分泌調節失去平衡而造成高脂血症

(血脂異常)，嚴重威脅人類健康。

陳醫師說，目前對高脂血症(血脂異常)的治療，以藥物介入、調節飲食和改善不良生活方式為主。但近年中國和歐美地方的血脂異常防治指南十分重視「個體化」的研究與治療，針對不同人群如年齡、慢性病、家族史(基因)、飲食習慣等，制定不同治療方法和方案；指導民眾根據本身不同情況進行飲食及生活調節。

盲目降脂不可行

陳醫師以動物臨床實驗舉例說，給吃菜吃草的兔子餵混有豬油的蛋黃一個月，兔子即患上冠心病；但同樣的做法於鴨子身上，卻毫無影響。再有，針對高脂血症(高膽固醇)患者，不能盲目降脂，而要視乎其「好」膽固醇(高密度膽固醇)及「壞」膽固醇(低密度膽固醇)的含量，而作出不同的調治。他表示，好膽固醇對壞膽固醇有制衡和調節作用，增加好膽固醇有助帶走壞膽固醇，就類似中醫有關陰陽平衡的理論，兩者存在互相消長的關係。陳醫師指出，因而對於一些傳統單純降脂的藥物，應用於不同個體上也未必發揮和產生療效。此外，在臨床治療上，一些患者特別對於人工合成的西藥產生的副作用有不同程度反應，如肝功能受到影響、藥物化學成分(如人工合成他汀類)引起橫紋肌溶解而導致的肌肉痠痛，甚至有個別發生併發症

紅曲

紅曲是中華民族的古代發明。若要用科學語言闡述，可以說紅曲是我國祖先利用微生物加工食品的一項創造。曲(通「麴」、「麪»)是含有大量發酵的活微生物或其酶類的發酵劑，一般用糧食或糧食副產品培養微生物(發酵)製成。各種曲中微生物的種類又隨用途而不同，如釀紹興酒所用的曲，稱紅曲；酒所用的是大曲或小曲……等，曲廣為民間飲食習俗所應用。利用紅曲米培養製成的紅曲霉在宋代廣泛應用，流行於紅曲米產地如江西、浙江、福建、廣東等地，尤以福建省古田縣所產最著名，供製(釀)造紅糟、紅(米)酒及紅腐乳等，並可作其他食品的天然紅色素，如烤鴨皮的「上色」。

中醫利用曲入藥治病歷史悠久，神曲就是用糧食加草藥共同發酵而製成的曲劑中藥，有消食行氣的作用。而紅曲的臨床應用，除作消食藥(消化除食積)外，更是活血藥，主治婦女經血阻滯，對赤痢下重亦有良效。

引起嚴重危險的情況。

綜合調節顯成效

由此而引發中、西醫藥界，熱切展開對調節血脂藥物的研究和開發。陳次濱醫師近年使用一種由紅曲米開發研製的單方中藥於臨床，發現其含有的天然他汀成分(降脂作用)療效顯著且無副作用。他說，這種由紅曲發酵而成的天然中藥，近年在中國各地醫院臨床大規模普遍使用，被證實安全有效，而且有顯著的中藥特點——自然和諧，發揮綜合調節作用。正如陳醫師指出，好、壞膽固醇消長、平衡的關係——「萬物並育而不相害」。

國際注視深入研究

近十年的臨床研究顯示，輕度和中度的高脂血症(血脂異常)患者，服用了紅曲(天然他汀)兩個月左右，血脂有明顯不同程度下降。而且，這種天然中藥的製造成本，較主流西藥便宜三分之一。紅曲天然而出色的療效正引起國際醫藥界的注視並展開深入研究。

陳次濱說，具有調節血脂功能的天然藥物和食物包括中藥山楂、草藥月見草、食物如洋葱、菇菌類等，患有高脂血症的病人可以適當服用(食)，有一定的調理作用。

消食祛膩 紅糟燜肉

紅糟燜肉是客家和福建人餐桌上的家常菜。這種色紅味道帶酸且有濃郁酒香的醬料紅糟，是用糯米加紅麴菌(用紅麴米發酵)釀製而成。(註：「麴」與「麪」、「曲」通) 客家人喜用紅糟燜肥美的五花肉、蹄膀等，因為紅糟有減輕油膩口感和消滯的作用。此外，紅糟香濃醇厚風味，也令客家、福建人用於炮製多樣的紅糟美食，如紅糟蒸雞、燻鴨、蒸蟹、蒸魚皆有，甚至將紅糟作加工食品，如香腸、肉圓的調味，成為特色鄉土風味小食。

天然防腐 風味雋永

聽新界圍村老一輩客家人講，早年客家人逃難來港定居，生活貧苦，只有在過年過節才會因拜神而準備雞鴨魚肉作祭品，又不捨得一次吃光，為了可以保存多吃幾餐，就把肉餸泡在紅糟裡醃起來(有天然防腐作用)，慢慢品嚐。

紅糟又是中藥，中醫臨床用紅糟作溫胃、活血消食導滯藥，主治婦女經血阻滯、以及腸胃賦滯等症。近年有科學研究指出，紅糟(因為用紅曲米釀造)有降低膽固醇的功效，紅糟更躍升成為健康食品(調味品)。

為你介紹一道客家風味紅糟燜肉—— 材料：五花腩一斤(可用腩排代)；紅糟300克；蝦米2湯匙；紅蔥頭刺碎一湯匙；蒜茸一湯匙(伴碟用新鮮菜隨意)。

製作：五花腩洗淨，沸水拖燙後再用冷水沖洗乾淨索乾水分備用；將蝦米(洗淨刺碎)加葱碎、蒜茸放碗中，加入紅糟、米酒，少許清水、糖、麻油、鹽、胡椒粉調勻成醬料，均勻塗抹在整塊五花腩肉上，醃半小時左右隔水蒸45分鐘至1小時，取出五花腩肉切片，青蒜伴碟即可供食。

(用此法還可以蒸雞、燻鴨、蒸肥美的大魚頭，美味醒胃。)



紅糟燜肉是客家名菜

紅糟可在南貨店購買

中醫藥專題

圖文：蔡淑芬

美味食療

撰文：蔡淑芬 圖：彭珍

▲陳次濱主任醫師

▼紅曲米

高脂血症 分型飲食

對於高脂血症患者來說，嚴格控制飲食的重要性絕不亞於定期就診、按時服藥。控制飲食包括兩方面的含義：一是所採取的飲食措施既要達到降低血脂的目的，又要使病人獲得足夠的營養供給，才能保證身體健康；飲食治療應根據不同的高脂血症的類型而異，還要因人而異。

高膽固醇血症

若患者僅有血膽固醇含量增高，而甘油三酯含量正常。飲食治療的要點是限制食物膽固醇，每天總攝入量少於200毫克。病人應忌吃或少吃含膽固醇高的食物，如動物的腦子、脊髓、內臟、蛋黃(每隻雞蛋黃含250-300毫克膽固醇)、貝殼類(如蚌、螺螄等)和軟體類(如魷魚、墨魚、魚子等)。

另一方面，病人應該攝食適量膽固醇含量不太高的營養素，如瘦豬肉、牛肉、鴨肉、雞肉、魚類和奶類，這些食物膽固醇含量並不高。每瓶牛奶僅含膽固醇30毫克，其他幾種食物每100克中也僅含膽固醇100毫克左右，不必過分忌口，當然也不要吃得太多。

要限制動物性脂肪，適當增加植物油。計算表明，如烹調不用動物油，則每個患者每月可吃植物油(豆油、玉米油、菜油等)500-750克比較理想。素油雖好，但也不宜吃過多。

此外，還要多吃蔬菜、瓜果，以增加纖維的攝入。多吃些有降膽固醇作用的食物，如大豆及其製品、洋葱、大蒜、香菇、木耳等。這些食物中，有的還同時具有抗凝血作用，對預防血栓形成和冠心病也有好處。

高甘油三酯血症

對於僅有血甘油三酯含量增高，而膽固醇含量正常的患者，其飲食治療的要點與上述不同。

首先，要限制進食量，降低體重，達到並維持體重標準範圍內。標準體重可用下列公式簡單計算(結果單位為公斤)—— 男性：身高(厘米)-105；女性：身高(厘米)-107.5。

其次，須限制甜食，此類患者對糖類特別敏感，吃糖可使其甘油三酯含量更高。因此，白糖、紅糖、水果糖、蜜糖以及含糖的食品和藥物等應盡量少吃或不吃。

另外要禁酒，因酒可使這類患者的甘油三酯含量增高。適當增加蛋白質，尤其是大豆蛋白。還要適當限制含膽固醇食物，限制脂肪，尤其是動物脂肪。

混合型高脂血症

此型患者血膽固醇和甘油三酯含量都增高，飲食治療的要點是將上述兩型結合起來，即適當限制膽固醇和動物脂肪，控制食量以減輕體重，少吃甜食，戒酒，適當增加植物油、豆類及其製品，多吃蔬菜、瓜果和某些有降脂作用的食物。

紅曲產品引國際關注

根據《美國心臟病學雜誌》於今年6月15日刊登的一項最新研究報告顯示，中國紅曲產品「血脂康」能降低心臟病復發風險達45%，心臟病死亡風險達31%，總死亡風險達33%。該報告由中國醫學科學院阜外心血管病醫院陸宗良教授及其研究組

與美國費城湯瑪斯傑佛遜大學預防心血管病專家David Capuzzi博士共同發表。這項研究進展已被英美各大傳媒廣泛報導，其中包括《紐約時報》、《美國哥倫比亞廣播公司》、《華盛頓郵報》及《泰晤士報》等。

上述中藥由北京北大維信生物科技公司研製，該公司副總經理鄧俊日前來港參加一項大型中醫藥博覽活動時表示，紅曲作為健康食品在國際市場上已十分流行，然而能夠成為藥物並取得國家批號上市，則需要採用現代生物技術，嚴格保證在發酵過程中穩定、高效地產生調脂物質，不受雜菌干擾。他說，受國家發明專利保護的特製紅曲菌種，保證了所產生的調脂物質的獨特與優異；高效液相色譜圖上，北大維信特製紅曲除了擁有普通紅曲的色素吸收峰以外，還有一系列他汀類特徵峰，其中的主峰即發酵產生的洛伐他汀，北大維信以之為品質控制標準(2.5mg/300mg)。

鄧俊表示，北大維信已經啟動了「血脂康」申請FDA臨床註冊的工作，前期由FDA提出的血脂康藥代動力學研究已經完成；在美國第二期臨床正積極展開。

▲鄧俊

高脂血症

一般多被通俗理解為高血脂；其實人們通過驗血(抽取血液進行生化檢查)，可以從幾項主要數據中，了解本身是否有高脂血症(或其他疾病的潛存可能性)——

(一) 總膽固醇(Total cholesterol)：膽固醇>200mg/dl：增加心血管疾病與腦血管疾病危險性，但膽固醇偏低可能因為肝臟疾病、貧血、胃腸吸收功能不良、甲狀腺機能亢進、感染。

(二) 高密度脂蛋白(HDL-cho)：高密度脂蛋白是「好」的膽固醇，可以將血管壁上過多的膽固醇帶至肝臟中代謝。高密度脂蛋白<40mg/dl：增加心血管疾病與腦血管疾病危險性。

(三) 低密度脂蛋白(LDL-cho)：低密度脂蛋白是「壞」的膽固醇，容易導致血管粥狀硬化。低密度脂蛋白>130mg/dl：增加心血管疾病與腦血管疾病危險性。

(四) 三酸甘油酯(Triglyceride, TG) 三酸甘油酯>200mg/dl：增加心血管疾病與腦血管疾病危險性。但三酸甘油酯偏低可能因為肝臟疾病、胃腸吸收功能不良、甲狀腺機能亢進、慢性肺阻塞疾病。

患者若能綜合四項數據，則可客觀而有效地進行治療及飲食與生活調節。

淺談「冷療」的生理效果

「冷療」(cryotherapy, 冰敷)的概念是眾所周知處理急性運動傷害的主要治療方式，冰敷一直被認為在創傷急性期具有減輕患者紅、腫、熱、痛與產生局部麻痺的效果。藉着本文，筆者希望闡釋冷療對於人體生理與傷害治療結果，以便大家能夠善用冷療，使其功效能夠發揮。

在體表使用冰敷時，最大的生理功能是局部地降低身體組織的溫度。一般而言，從宏觀的角度，由於體溫的局部下降，令到受冰敷區域的新陳代謝率亦隨之下降，使血管收縮，繼而血流量亦為相應減少，所以減低水腫的可能性。

為了更了解「冷療」的生理作用，我們再用微觀的角度去觀察，當血管收縮，血液的流動速度會自然加快。比如河水在河道上平靜地向下流推進，可是當河道的闊度突然變窄時，河水流速自然會轉急加快，而河道回復到之前的闊度時，河水流速也會恢復平靜的狀態。這正如物理學「白努利方程式」(Bernoulli's equation)的解釋：「若是血管變窄，則血流速度會加快。」由於血液流動的加速，創傷後所產生的乳酸及生物垃圾亦會跟隨血液流走，減除水腫的可能性。

根據心臟規律的斯塔林方程式(Starling Equation)，體內血液之平衡是由通過細胞膜之流量決定，其流量是根據微血管內外壓力，滲透壓與血管通透性來決定。當體肢受到創傷時，動脈壓增加水分往外流出到間質組織，超過淋巴回流，引致體肢間質組織明顯增加了水分，造成腫脹。

斯塔林方程式指出，當冰敷時，在患處的血管自然收縮，令到血管的外壓力減低並且增強了血管內水分抓住的力量，令水分不容易往間質組織滲透，因而減低水腫的可能性，而由於血管的外壓力減低，滲透壓亦令血液的流量加快。除了體溫局部下降，令到新陳代謝率亦下降，血管收縮，血流量相應減少及血液流動的速度加快外，其他冷療的生理作用有包括強化膠原纖維，放鬆肌肉，局部麻痺、止痛，繼而緩和發炎的狀況，以達到減輕疼痛的效果。

冰敷是急性創傷常用的急救方法，在運動創傷、扭傷、發熱、表皮輕度燒傷、肌肉痙攣或水腫等情況下都有十分顯著的效果。通常採用冰敷是暫時性的及局部性，大概用約二十分鐘，不要使身體溫度降得太低；因此，當發現患者嘴唇變白、身體不自主地顫抖時，可能是太冰或是冰敷太久的現象，應停止使用冰敷並立即協助患者保暖。

黃施博 註冊營養師·註冊中醫

臨床分享 中西醫治療急性肝炎控制肝硬化

中西醫治療急性肝炎控制肝硬化

台灣高雄長庚醫院中醫部與西醫部肝膽胃腸科合作治愈七十九歲男子急性肝炎，出院後連續服用科學中藥兩個月後肝硬化未惡化。

高雄長庚醫院中醫部主任黃升騰接受中央社訪問表示，這名男子罹患B、C型肝炎、肝硬化，可能過度勞累，而合併急性肝炎，經屏東縣恆春鎮醫院急救後轉送高雄長庚醫院肝膽胃腸科時已昏迷，診斷為肝硬化合併腹水、重症黃膽、肝昏迷，病情危急，經家屬要求會診中醫部治療。

醫院肝膽胃腸科以西醫治療，並施打利尿劑，清除腹水。中醫部辨別分析，病屬肝膽濕熱，隨着臨床症狀逐步改變，以茵陳蒿湯、龍膽瀉肝湯等變換使用。

黃升騰表示，病患住院第一周，病情改善不大，第二周後意識恢復清醒，黃膽指數開始下降，治療一個半月出院時下降到六點二，稍高於正常的一點四。病患繼續服用科學中藥兩個月後回診，黃膽指數下降到正常的一點四，且肝硬化沒有惡化，於是停止服藥。目前繼續追蹤，沒有不良變化。

他表示，治療嚴重黃膽使用茵陳蒿湯外，也依病患症狀，添加龍膽瀉肝湯、黃連解毒湯、犀角地黃湯、茵陳五苓散等治療。但肝癌引起的黃膽就很難治療。

體能下降、肌肉鬆弛、「啤酒肚」、記憶力衰退、抑鬱、暴燥、失眠……這些「中年危機」已經夠男士煩惱了，不過要數最困擾而又最難於啟齒的，莫過於「不舉」！究竟男性不需要如更年期的女性一樣透過補充荷爾蒙來解決「中年危機」？

徵狀因荷爾蒙減少而起

男性更年期和女性更年期相似，徵狀都與體內荷爾蒙水平下降有關。當男性體內的睪丸酮水平低下，便會引致不同的徵狀。

男性更年期徵狀

性慾減低	心跳加速
性功能障礙(陽痿)	潮熱多汗
上半身脂肪積聚(啤酒肚)	便秘
肌肉鬆弛	抑鬱
骨質疏鬆	焦慮
容易疲勞	煩躁
注意力不集中	失眠

補充荷爾蒙可改善徵狀

究竟男性可否如女性一樣用荷爾蒙補充治療來改善更年期的徵狀？答案是肯定的，只要在適當的時候補充適當劑量的睪丸酮，男士的更年期困擾就可得以紓緩。不過並非每位男士都適合使用睪丸酮補充治療。

為什麼有些男士不可補充睪丸酮？

血中睪丸酮水平處於正常值的男性額外補充睪丸酮可能會嚴重副作用，包括禿頭、前列腺加速肥大、導致或加重睡眠窒息症、損害肝臟功能、不育、血壓上升，甚至可導致中風。患有前列腺癌、前列腺肥大及乳癌的男性接受睪丸酮補充治療的話，會加速病情惡化。

性能力下降可透過補充睪丸酮來解決嗎？

雖然睪丸酮補充治療有令男性重振雄風的作用，但不舉並不全都由睪丸酮分泌不足所致，所以睪丸酮補充治療絕非根治陽萎的萬能藥。

怎樣才知自己是否需要補充睪丸酮？

由註冊醫生作出評估，證實血液中的睪丸酮含量低於正常水平的男士才能接受睪丸酮補充治療。醫生亦會透過肛門指診、直腸超音波掃描和PSA前列腺特異抗原驗血測試來了解男士的身體是否適合接受該治療。

睪丸酮補充劑是怎樣的？

補充劑有注射式、口服式、皮膚滲透式藥膏、藥貼等。(本文摘錄自陶偉龍醫生的文章)

專題講座

快餐食物與健康

聖母醫院綜合社區健康促進中心於9月9日(星期二)上午11時至12時，在該院門診大樓一樓會議室C，舉辦「快餐食物與健康」講座。查詢：23542254

認識骨質疏鬆

將軍澳醫院健康資源中心於9月10日(星期三)上午9時15分至10時30分，在該院地下演講廳舉辦「認識骨質疏鬆」講座(此講座須收費)。查詢：22081259

鼻竇炎及內窺鏡術後護理

華華醫院耳鼻喉中心於9月13日(星期六)上午10時至11時，在該院李兆忠樓四樓耳鼻喉中心，舉辦「認識鼻竇炎及鼻竇內窺鏡手術護理」講座。查詢：25898301

認識肝炎慎防肝癌

仁安醫院於9月13日(星期六)下午2時半至3時半，在尖沙咀美蘭酒樓18樓宴會廳，由腸胃肝臟科專科醫生梁偉強醫生主講「愛護你的肝——慎防肝癌從認識肝炎開始」。查詢及報名：26083180(市場拓展部)

認識脊醫 逢周一刊出

康強補丸

逢周一刊出

曹貴子醫生