

創新科技署資助 港六間大學合作 中醫古方治失眠

失眠是現代社會常見病，在香港這個節奏急促，充滿壓力的大都會，飽受不同程度失眠困擾的人數不勝數。一般安眠藥（西藥）的副作用和容易造成的依賴性（耐藥性）讓人存在戒心，因此近年轉以中醫中藥治療失眠的患者有增加的趨勢。

中醫治療失眠經驗豐富，針對不同個體出現的不同症狀，以整體理論分析分型，辨證施治，以養心安神等法紓緩失眠困擾，療效顯著。香港大學醫學院精神醫學系近日向社會推廣一項「中醫古方治失眠」臨床研究計劃，現正招募失眠患者參加。希望藉着歷史悠久的中醫藥理論再加現代醫學知識，有效解決都市人日益嚴重的失眠問題，同時推廣個人之身體和精神健康的重要性。

是項研究獲創新科技署撥款資助，使用

由本港六間大學（中藥全球化聯盟香港支部）合研創新，以酸棗仁、夜交藤、浮小麥、茯神、知母、遠志等藥材製成「古方安神劑」（古方「酸棗仁湯」為基礎），針對性地治療失眠。計劃內容包括身體檢查、精神狀態評估、睡眠測試和為期四星期「古方中藥」療程。主要研究中心設於（香港大學）瑪麗醫院。（除政府醫療檢驗所需收取的費用外，所有中藥的藥費將全數由研究基金支付，藥費全免。）參與者在服用中藥前後均會被安排做一系列身體檢查及健康評估以確保適合參與是項研究。提供服用的中藥乃純中藥製劑。整個療程均有瑪麗醫院醫生及註冊中醫師為參與者做定期健康跟進工作，並安排專科醫生覆診，以確保參與者沒有藥物的不良反應。

內容：

如患者同意參加此項研究，將會接受身體檢查、睡眠習慣的問卷調查及睡眠檢查。睡眠檢查中會安排連續住院兩晚。以確保所患的失眠是原發性失眠。

之後，患者將會被隨機安排到對照組或治療組參加研究，如果被安排於治療組，將會接受中藥的治療，每天一次；若被安排於對照組內，則需要服用安慰劑（同屬劑劑但

沒有藥效）。在兩組的研究中，同樣需要服食四至五星期期的療程。

在療程中，患者需要覆診，其中包括兩次的身體檢查及詳細的血液檢驗（包括血常規、肝功能、腎功能及血糖檢查），以確保安全。將有約二百位失眠者參與本研究，其中一半將會服用安慰劑。

負責的醫生包括：榮潤國教授 鍾家輝教授

臨床研究招募患者

參加者所需條件：

年齡為18-65歲人士；受失眠嚴重困擾（在過往三個月內平均一星期有三晚或以上失眠）；除本計劃提供的中藥外，參加者在計劃期間須停服所有中藥、中成藥及安眠藥；參加者目前沒有患上如抑鬱症、焦慮症等。

報名熱線：

瑪麗醫院
香港薄扶林道102號瑪麗醫院
精神科
陳小姐/董小姐
電話：2855 4043
2855 4166

沙田醫院
新界沙田馬鞍山亞公角街33號
沙田醫院精神科
余小姐
電話：2636 7593



保濕消炎 潤燥生津 乾眼症 須注重生活調理

專題 乾眼症



伍鎮坤眼科專科醫生

現代人類長時間使用電腦，使「乾眼症」的患者不斷增加及有年輕化的趨勢。

過去，這種眼疾多發生於老年人身上，但近年的調查結果顯示，乾眼症的患者有年輕化的趨勢。長期使用電腦的上班族、隱形眼鏡的使用者以及在中央冷氣系統中工作的白領都是罹患乾眼症的高危一族。

有臨床眼科醫生指出，也有求診者接受過激光矯視手術後，出現乾眼症或加劇乾眼症的不適徵狀。

調查顯示，本港約有二百萬名辦公室人士長期在濕度低的冷氣環境下使用電腦工作，受「乾眼症」影響而不自知。

眼科專科醫生伍鎮坤接受訪問時表示，乾眼症是常被忽略的眼疾，一旦出現眼澀、眼痛、眼紅、眼癢或眼睛感覺有異物等徵狀，不可掉以輕心。角膜上皮細胞因為失去健康淚膜的保護，長遠可能會惡化至角膜損傷（corneal erosion），甚至影響視力。他呼籲患者應向眼科專科醫生求診，找出乾眼症之成因：如因疾病引致乾眼症（如眼瞼炎、維他命A缺乏症、結膜炎、結膜疤痕、過敏症、自體免疫疾病等），便應接受治療（如消炎藥物等）。同時亦可透過降低室內溫度及增加室內濕度來減少淚液蒸發；或透過鼻塞或電熱淚小管以減少淚液分泌及增加淚液量，包括選用

養肝明目食療

菊花杞子石斛 泡水作茶飲，有滋陰清（肝）熱明目的功效

此外，改善眼睛健康，具有養肝明目的中藥材有很多，如：女貞子、菟絲子、沙苑藜、決明子、青葙子等。新鮮的動物肝臟、鮑魚、花膠、珍珠肉、蚌肉等都對眼睛大有裨益，可互相配伍煲湯或作菜、佐膳作食療。

現代醫學研究表明，維生素與眼疾的發生有着非常密切的關係。用眼過多者，需要更多的眼睛所需的維生素及礦物質。眼疲勞者要注意飲食營養的平衡，平時多吃些粗糧、雜糧、紅、綠色蔬菜、薯類、豆類、水果等富含維生素、蛋白質和纖維素的食物。眼睛過乾、缺乏黏液滋潤易產生眼睛疲勞的現象，維生素A和維生素B與胡蘿蔔素和黏液的供給有很大的相關性，此外維生素B6、維生素C及鋅的補充也可幫助解決眼睛乾燥的問題。黑豆、核桃、枸杞、桑葚等，中醫推薦可以常用作食材，也能成為治療或防止眼睛疲勞、乾澀的食療方。

乾眼症常見症狀

「乾眼症」是指淚液分泌不足、成分及分布失衡、或過度蒸發等令其無法適當地維持角膜表面濕潤的疾病；患者通常會感到眼澀、眼痛、眼紅、眼癢、有灼熱或針刺感、眼睛感覺有異物、眼皮緊繃沉重、分泌物黏稠、怕風、畏光，對外界刺激表現敏感、暫時性視力模糊等徵狀。如處理不當或延誤治療，有機會惡化至眼睛紅腫、充血、甚至角膜損傷及角膜結膜炎，最終造成視力受損。

「Hp-Guar」突破性保濕人工淚液

現時治療乾眼症最常用的方法是使用人工淚液。但傳統的人工淚液的化學成分未能持久緊扣受損角膜表皮細胞及天然淚液。角膜表皮細胞由於缺乏健康淚膜覆蓋，受損細胞便沒有機會自行修補、復原。最新研究的「Hp-Guar 淚膜修護」技術，近年成為眼科醫生的推薦，有助紓緩乾眼症的不適症狀。

「Hp-Guar 淚膜修護」人工淚液有兩項突破：

- 是首種能針對乾眼症患者淚膜不同程度的酸鹼值（pH值——代表不同的乾眼程度）而作出個人化調整的人工淚液。
- 其特別成分能持久地緊扣受損角膜表皮細胞及天然淚水，讓兩者結合而形成「持久保護膜」（類似啫喱狀）覆蓋受損角膜表皮細胞。淚液可較長時間停留在角膜上，促進受損細胞自行修補、復原，為乾眼症患者的眼睛帶來較為持久滋潤達至保護作用。

俗語有云：眼火爆——此話足以點明中醫認為肝臟與眼睛健康有密切關係。

中醫治眼疾必須關注肝臟健康，肝不足或肝火盛都會造成視力衰退或眼睛乾澀發癢、甚至發炎等症狀。如臨牀上有患者因事發怒肝火熾盛（「怒則傷肝」）而引致眼睛（似針刺）澀痛，亦所謂俗稱的「眼火爆」。

改善乾眼症不適症狀，中醫認為應採用益氣養陰、潤燥生津法治療及調養，日常可以枸杞子、生地、玄參、石斛、麥冬、沙參、玉竹、山萸肉、花膠、五味子、葛根等藥材，煎茶飲或煲湯作食療。

此外，改善眼睛健康，具有養肝明目的中藥材有很多，如：女貞子、菟絲子、沙苑藜、決明子、青葙子等。新鮮的動物肝臟、鮑魚、花膠、珍珠肉、蚌肉等都對眼睛大有裨益，可互相配伍煲湯或作菜、佐膳作食療。

現代醫學研究表明，維生素與眼疾的發生有着非常密切的關係。用眼過多者，需要更多的眼睛所需的維生素及礦物質。眼疲勞者要注意飲食營養的平衡，平時多吃些粗糧、雜糧、紅、綠色蔬菜、薯類、豆類、水果等富含維生素、蛋白質和纖維素的食物。眼睛過乾、缺乏黏液滋潤易產生眼睛疲勞的現象，維生素A和維生素B與胡蘿蔔素和黏液的供給有很大的相關性，此外維生素B6、維生素C及鋅的補充也可幫助解決眼睛乾燥的問題。黑豆、核桃、枸杞、桑葚等，中醫推薦可以常用作食材，也能成為治療或防止眼睛疲勞、乾澀的食療方。

湯可作為乾眼症患者日常食療湯水

▲乾眼症患者可多吃黑豆和甘菊

「中風」復康護理課程

中風可導致身體機能、認知、行為、情緒控制、言語溝通等能力遭受破壞，對患者的獨立生活能力及工作能力構成一定影響。在日常生活中，中風患者極需要照顧者的支援和協助，因而令患者與照顧者往往承受不少精神壓力，故此，增加對中風復康護理的認識與了解，能有助兩者有效地處理治療、護理及日常生活中所遇到的問題和困難。

有見及此，東華醫院病人資源中心、日間復康中心、物理治療部、言語治療部及臨床心理部特別於2008年11月1日（星期六）及11月7日（星期五）的下午二時至六時正假上環普仁街12號東華三院黃鳳翎樓地下會議室舉辦「中風復康護理課程」。

詳情查詢：2589 8369。

酒精荼毒肝臟！

說到酒精，大家都會想到「傷肝」，究竟酒精怎樣荼毒我們的肝臟呢？

喝下去的酒精，到了哪裡？

當我們飲下酒精後，它會經由小腸吸收而進入血液，作用會於10分鐘內出現而維持大約1至2小時。酒精經由肝臟處理並排出體外。肝臟有一種叫乙醯脫氫酶的酵素負責分解酒精，並使它化為能量和水。這酵素的多少一般由遺傳決定，當一個人吸收酒精的速度比處理的速度快，酒精的效果和血水平便增加。

酒精對肝的影響

急性：由於每個人「消化」酒精的能力不同，某些人會在大量服用酒精後不能及時將它處理，而出現急性中毒的情況；而當中部分人會有急性肝炎的風險。急性肝炎可引致肝衰竭，嚴重者可能死亡。不過相比慢性肝炎，患急性肝炎的人比較少。

酒精引致的慢性肝病：首先，喝得多與少的確重要，但這與「喝不喝醉」無關。肝臟慢性發炎可演變成脂肪肝及肝硬化，病徵一般會於後期才出現，因此如家人或自己有長期喝酒的習慣，便應定期檢查。

病徵：常見的病徵有食慾不振、反胃作嘔、黃疸、腹痛腹脹、發燒、體重下降、口乾、疲倦等。由於病徵很普通，所以單靠病徵很難診斷出是否患有肝病。當病人出現嘔血、黑大便/血大便、心跳加速、乳房脹大（男性）、精神不集中、反應遲鈍、情緒不穩定等情況，已可能是慢性肝病的併發症，如食道靜脈曲張和肝性腦病。

測試：部分測試如血色素水平和肝功能有助斷症；肝臟超聲波或電腦掃描可以找出肝臟結構上的變化；如有需要，肝組織化驗亦可用於診斷肝病的嚴重性和類別。

治療：第一重點在於戒酒；並為病人提供高碳水化合物和能量的營養，使身體維持在正常的能量水平；維他命B1和葉酸可加速進展。

如發現親人有酗酒習慣或/肝病病徵，不要猶豫，應盡快找醫生檢查。

（本文摘錄自王德揚醫生的文章）

「食得起、放得低」(一)

每當筆者面對一個新症時，通常都會關心到來診者腸胃是否消化通暢，特別在切診後，心中略知來診者腸胃的背景，再問多一二，就可確定來診者腸胃的情況。許多時發現來診者進食速度的快慢，大便的習慣，究竟有冇「人有三急」等等，就可知道消化系統的問題是否與來診者的主訴有關，還是屬於另一個連來診者都未察覺到的毛病。

為甚麼筆者對腸胃消化的通暢看得那麼重要呢？從中醫的角度，五行學說應為胃屬土，位於人體的中央，負起其重要的消化功能，影響身體其他的臟腑。胃的生理功能是接受、容納食物，並進行初步的消化作用。胃主通降，即是經過胃部初步消化的食物將會下行降至小腸。小腸屬火，它的生理功能就是收納貯盛由胃部傳下來的食物，再進一步消化，吸收消化後食物的營養和精華，將殘渣傳送到小腸。大腸屬金，在消化傳

導過程中大腸吸收食物殘渣中的水分，鹽分及剩餘的營養，形成糞便，再排泄到體外。

所以整個消化系統由口腔至肛門的一條消化管道對身體是非常重要的，它的工作不單為把食物分解，還吸收體內須要的營養分子，輸送到身體每一個角落，變成人體動力的能量，再整理殘渣化成糞便，排出體外。

在繁榮的香港裡，人人都當營役得緊張地生活，許多時三扒兩撥就吃完飯，簡直令到腸胃吃不消，久而久之就會造成不同程度的消化問題，小則胃脹，胃痛，肚子疼痛，以至胃酸倒流、便秘，甚至腸胃炎、腸胃潰瘍，難怪大腸癌已成香港第二號癌症殺手。所以我們應該注意「食的文化」包括進食的速度，食物均衡的營養，每餐的食量，進餐的環境，以及大便的習慣。

黃施博 註冊脊醫·註冊中醫

本周健康講座

透視糖尿病

聖母醫院綜合社區健康促進中心於10月28日（星期二）上午11時至12時，在聖母醫院門診大樓一樓會議室C舉行「透視糖尿病」講座。

查詢：23542254

角膜激光手術新知

東華醫院眼科部於10月29日（星期三）上午9時30分至10時30分，在該院眼科大樓九樓演講廳，舉行「角膜切割激光視手術新知」講座。

查詢：21626421

認識肺結核

葛量洪醫院於10月30日（星期四）下午3時至4時，在該院A座二樓肺科復康中心舉行「認識肺結核」講座。

查詢：25182123。

早治高血壓防併發

由聖雅各福群會企業拓展（協作）主辦《治療高血壓及其併發症》健康講座，於十月二十九日（星期三），晚上七時三十分至九時正，在灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大樓1樓禮堂，由余朝榮醫生（心臟科專科醫生）主講。

查詢電話：28313215或進入www.thevoice.org.hk登記。

糖尿病飲食須知

仁安醫院於11月1日（星期六）下午2時30分至3時30分，在仁安醫院醫務中心二樓演講廳，由澳洲認可執業營養師李向明主講「糖尿病飲食須知」。

查詢及報告：26083180（市場拓展部）