

通過腎臟移植而獲得新生的終末期腎病患者越來越多，但換腎後隨意滋陰補腎而引起排斥反應的病例增加。解放軍第458醫院器官移植中心劉洲主任醫師表示，經過臨床發現，換腎後免疫排斥機率明顯大。應遵從腎移植病人的身體特點，辨證施治，適當選用中醫藥調理，不僅可減輕抗排斥，且還對延長壽命有幫助。

## 換腎手術+中藥調理

有助抗排斥迎壽命

「中醫認為虛則補之，很多人喜歡煲藥材靚湯滋補身子，但對於需要換腎的病人未必適用，大補反而會弄巧成拙。在換腎前後不能隨便吃中藥材，濫用人參補可誘發排斥反應」，劉洲強調。

有一位五十多歲的港人，患有尿毒症。在換腎前，她一直做透析，身體虛弱。得知西洋參很滋陰，她術前進補西洋參半年時間。雖然腎源配型很成功，但是手術後卻出現了排斥反應。經再三查詢，才得知與患者術前吃參有關係。

「好似術前進補人參，由此引致排斥反應的病人不少，不少病人至今仍不知道這個危害，應引起重視」，劉洲說。他說，去年醫院做換腎手術近百例，在臨牀上經常碰到有腎臟病人的家屬濫用中藥材給病人補身子的情況。人體在免疫功能低下時，對外來物識別能力差，不容易發生腎移植排斥反應。大補之後由於提高了身體細胞的免疫功能，自身細胞對異物的識別能力也隨之增強，就會排斥移植的腎臟，破壞新腎臟在體內生存。

劉洲強調，腎移植病人有三大類禁用藥材：補氣藥（各種人參類，黃芪和太子參可根據病情需要）；壯陽類藥材，如鹿茸、鹿尾；補血藥，如阿膠、大棗、當歸等。

黃連、中成藥五酯膠囊，會改變環孢素A藥物的濃度，腎友和家屬也應該注意。對於環孢素A吸收正常者，黃連、五酯膠囊可能導致中毒，但對環孢素A吸收差的病人，又有促進吸收的作用。

劉洲表示，即便要滋補，也應遵從腎移植病人的身體特點，辨證施治。腎移植後，病人以陰虛為本，濕熱、瘀血內蘊為標，主要表現為氣短、夜尿多、小便清長、臉上長痘痘、口乾、致汗、舌質偏紅、苔黃。

可根據患者不同情況，辨證論治以中藥進行調理：

**養陰藥**：冬蟲夏草、熟地、生地、枸杞、女貞子、旱蓮草、桂圓肉、芡實、沙參等

**活血藥**：丹參、田七、益母草等

### 養陰藥



### 開大冷氣會致病？

夏天時「嘆冷氣」可說是最大享受之一，但你有沒有想過冷氣可能令身體不適，甚至加重心臟負荷，隨時「嘆出禍來」！

醫學上沒有「冷氣病」

炎熱的夏天氣溫逾30度，大部分室內地方都長期開放冷氣，有些人逗留冷氣間內太久，或者從室外進入冷氣間時，就會流眼水、流鼻水、打噴嚏、咳嗽、喉嚨痛，甚至鼻敏感和哮喘，他們於是就會投訴「冷氣吹病人」！其實「冷氣病」只是一個俗稱，泛指因冷氣而引起的不適症狀，在醫學上其實沒有「冷氣病」這種病症。

冷氣為何會引起不適？

溫度和濕度調校不當是導致

「冷氣病」的主因。倘若長期處於氣溫過低的環境下，抵抗力會下降，就容易染上傷風感冒。如果加上濕度過低，更容易刺激身體引發流鼻水、打噴嚏、咳嗽等症狀，甚至會導致皮膚及黏膜乾燥，例如因鼻膜乾燥而流鼻血、因口腔黏膜乾燥而造成喉嚨或嘴唇乾涸；至於長期在冷氣間內對着電腦工作的人，眼睛就更易不適，甚至出現眼表面疼痛等情況。

除了太冷太乾燥外，空氣不流通和濕度過高同樣可能引致「冷氣病」。空氣不流通除了容易讓人感到頭痛、頭暈外，更會令塵垢、霉菌等致敏原積聚，從而誘發鼻敏感和哮喘；至於濕度過高則易令細菌和霉菌滋生，同樣可造成敏感不適。

忽冷忽熱有害心臟？

在炎熱的環境下，血管會受熱

膨脹，使血液加速運行至表皮以幫助散熱。但當我們從戶外走進涼快的室內，氣溫忽然驟降，心臟和血管便會突然收縮，令血液一下子湧進心臟，無形中增加了心臟負荷。

預防冷氣病

1、將室內溫度調校至25.5度左右，縮減與戶外溫度的差距。

2、室內濕度最好調校至百分之30至60，或在辦公桌上放置一杯水，增加空氣中的濕度。

3、帶備外套和暖水壺，當感到寒冷或濕度過低時，可以保暖補濕。

4、避免在冷氣地方進食冰凍的食物和飲品，以免進一步降低體溫。

5、定期清洗空調系統，以防積塵塵埃、霉菌等致敏原，有需要時使用空氣清新機。

(本文摘錄自李芬蘭醫生的文章)

### 「養生之道」的投資(1)

「養生之道」是中華文化上的瑰寶，使中國人在生活追求完善，使個人的心、身、靈進入完美的門檻——活出平衡的生活習慣，擁有持平生息的心態，需要均衡吸收飲食的營養，正如《黃帝內經·素問》記載：「法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」教育炎黃子孫養成健全的身心體魄，使生活藝術達至崇高的境界，發展及成就無上智慧與精神，創造了輝煌的「龍的傳統」。

可惜活在廿一世紀的網絡時代，生活節奏緊張，奉行現代西方生活方式，對老祖宗所訓示的「養生之道」已經拋諸腦後。其實，「養生之道」不是遙不可及的事情，我們可以從吸收營養方面做起。

均衡的飲食營養吸收，除了飲食定時、不能過飽及不能過急外，我們可以透過中藥和維他命來攝取身體所需的適當營養。可惜傳統的中藥藥劑煎煮方法帶來現代人不便，而片狀或丸狀的維他命使使用者未能

吸收完全的劑量，這般的問題真的令到我們不知所措。

在消化過程中，腸胃需要耗費能量及時間，在時間方面，視乎進食的食物多寡，可能需要消化40分鐘至8小時不等。同樣當我們進食普通的中成藥或維他命時，腸胃不斷在4—8小時內去溶解成藥的外殼或糖衣，小腸還未來得及完全吸收的劑量，正在消化中的藥物已經要開始傳遞往大腸去，準備排出體外。

為了配合現代人的生活方式，科學帶來了進步，中藥藥劑已經發展到濃縮藥物的提取，製成中藥濃縮藥粉；而維他命方面利用消化系統的等同滲透壓力原理，製成等滲壓狀(isotonic)的維他命濃縮藥粉。兩者都具有異曲同工的作用，溶解的藥粉可以於5分鐘的迅速時間直接輸送到小腸，使其有效地吸收適當的劑量，快捷地傳遞營養身體所須之處，達到預期的效益。所以我們需要繼續研討及了解這些新科技的發展，好使我們在新世代中有效地投資在自我的身體健康，走在「養生之道」的康莊大道之上。

黃施博 註冊脊醫·註冊中醫



劉洲表示，換腎適當選用中藥調理，減輕抗排斥，建議選用八種中藥滋補

(袁秀賢攝)

## 捲柏芹菜雞蛋湯



主治：婦人月經過多，功能性子宮出血等症。有調經止血功效。

材料：鮮捲柏30g，如用乾品則15g，鮮芹菜60g，鮮雞蛋兩隻。

製法：先將雞蛋煮熟，剝去外殼，放入瓦鍋裡，再放入捲柏、芹菜，注入清水浸過藥面，普通火候，加蓋煎至湯水僅餘300ml左右，略加食鹽調味，去藥渣吃蛋飲湯。

食法：每日早晚各吃一次，以三日為一療程。仍見淋瀝不盡者，再續吃一療程，大有改善。

驗例：三十三歲，女患者，月事淋瀝不盡，經期過多。症見臉黃、唇呈現貧血症狀，藥方三劑不見大量出血，仍有餘瀝；第五日續進藥方，舌邊光紅無苔，脈象沉遲濡弱，下腹有灼熱感。以有關中藥複方加減治之。加吃捲柏芹菜雞蛋湯食療輔助。覆診經血全止。第六、七、八日繼續服食雙治。之後囑其每月經期之前五日，預吃捲柏、芹菜、雞蛋湯三天以作防病。

按語：本地常見的生草藥捲柏再浸水可以發大重生，故又名「還魂草」。性味辛、平。功能收斂止血。據《湖南藥物誌》說：「捲柏五錢，水煎服，可治血崩。」現代藥理則認為捲柏含有黃酮、酚性成分、氨基酸、海藻糖、芹菜素等成分。芹菜，本是食用蔬菜。性味甘、涼。有降血壓、鎮靜、健胃、調經等功能。據現代營養學分析，認為芹菜含有黃酮類、揮發油及多種維生素等。兩物配合有養血益陰功效的雞蛋煎湯，對功能性子宮出血症及婦女月經過多有治療及輔助治療之功效。