

日本前首相安倍晉三早前因宿疾潰瘍性結腸炎復發請辭。究竟這是什麼病？有腸胃肝臟科專科醫生指出，以往中國人少有患上炎症性腸炎，如今患者增加，除了生活上的轉變，可能與大家的飲食趨向西化，不無關係。

大公報記者 陳惠芳

腸胃肝臟科專科醫生黎志偉表示，潰瘍性結腸炎成因不明，但比例上以外國人得病較多。中國人近年患上潰瘍性結腸炎的數字，有上升趨勢，暫時可知是與生活習慣、飲食西化有關。另外，也與某些特性相關。有研究指出，嬰兒出世時如用母乳哺育，加上家養寵物，會改善身體的免疫系統，他們長大後，較少患上潰瘍性結腸炎。

免疫系統疾病

黎醫生說：「此病屬於自身免疫



▲腸胃肝臟科專科醫生黎志偉



掃描二維碼，
上大公網
瀏覽更多健康資訊

潰瘍性結腸炎

——不易根治 或須終身服藥

系統疾病，以女性患者較多，情況如系統性紅斑狼瘡和類風濕關節炎般，患者的免疫系統會攻擊身體系統組織。而發生潰瘍性結腸炎，是免疫系統攻擊大腸細胞。此病不能完全根治，僅可服藥控制病情，一般幾年後便有機會復發，所以成了安倍晉三的宿病。」

除了藥物治療外，部分患者要接受手術治療。

他說：「假如藥物控制不到病情，病人便有機會出現嚴重併發症，如大腸發炎、大腸脹大爆裂，引致細菌感染腹膜，演變成腹膜炎。另外，如病情控制不好令整段大腸發炎，即由直腸開始到盲腸，經過5至10年時間，便有機會發展成為腸癌。當病情需做手術，醫生會將大腸及直腸割除，再將小腸接駁至肛門位置。」

黎醫生更言，大腸如持續發炎，導致流血，會令患者流失血液和營養，以至營養不良及貧血，他們就會容易感到疲倦、發燒。此時，除大腸發炎外，病人身體也可出現其他相關聯的疾病如皮膚潰爛、膽管發炎、關節炎、強直性脊椎炎等。

治療方面，他說：「治療上使用抗發炎藥物，很多時還需抑制患者身體免疫系統的活躍性，那時便要採用

類固醇，或進一步使用生物製劑，防止細菌病毒入侵身體。但這樣亦會令病人的免疫系統轉弱，減低抵禦細菌及病毒的攻擊能力，因而容易感染疾病，他們需要終身服食藥物來抑制發炎，以減少出現併發症及動手術機會。」

飲食模式相關

究竟如何診斷潰瘍性結腸炎？黎醫生說：「那需要以大腸鏡進行內視鏡檢查，並抽取大腸黏膜組織用顯微鏡作病理化驗，查看細胞特徵，並排除其他引致大腸發炎的原因，包括寄生蟲、大腸桿菌、痢疾等，就可診斷是炎症性腸病，包括克隆氏症及潰瘍性結腸炎。」

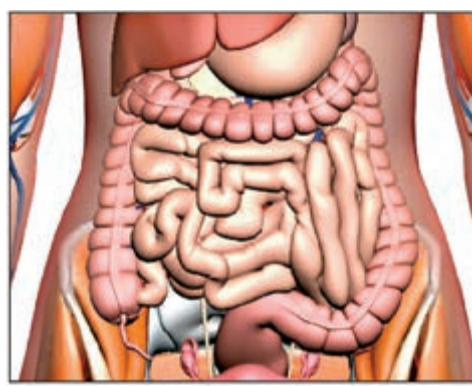
他表示，炎症性腸炎以外國人發病較多，中國人較少，但香港在過去30年，發病個案以倍數增加，此因飲食西化如多食高卡路里食物，少了攝取食物纖維，便容易患病。另外，兒時患病服用抗生素，長大後亦易有腸炎病症，事關大腸有許多益生菌和有益的其他微生物，腸道微生物叢對身體免疫系統以及保持人體健康，非常重要。

治療方法

- 生活、飲食改變
- 服藥控制病情
- 手術切除大腸

病情進展

- 多有復發機會
- 可演變成腸癌



◀腸道與人體健康密切相關

港炎症性腸病個案趨增

小資料

潰瘍性結腸炎是一種慢性、反覆性腸道發炎疾病，目前致病原因不明，推測可能與遺傳、免疫系統失調、腸道共生菌失衡、飲食、壓力等因素有關。此病常發生於20歲左右的年輕人，以及50至60歲的中老年人。

據知，潰瘍性結腸炎多發生在北美和歐洲，中國人相對較少患上。

過去20年，香港患炎症性腸病的人數上升7倍，現時本港約有3000名病人，病患上升趨勢，可能與都市化的生活和飲食模式有關。

自1950年代以來，此病越來越普遍，潰瘍性結腸炎和克隆氏症共約影響100萬美國人。

◀多食高卡路里食物，或會誘發炎症性腸病



防跌訣竅

話你知

最近先後有兩位藝人疑因跌倒出事。早前鍾欣潼凌晨起床到洗手間，突然感覺暈眩倒下，撞傷頭部縫了幾十針；台灣藝人「小鬼」黃鴻升則跌倒在浴室外的走道，被發現時經已死亡。有骨科專科醫生認為，跌倒意外很難避免，且多發生在晚上。骨科專科醫生黃學明分析箇中原因時表示，包括：（一）環境——晚上燈光昏暗，很多人沒有開燈睡覺的習慣，其實最好亮着夜燈，起碼照亮地面。人們晚上起床多為了上洗手間，洗手間地面通常較為濕滑，有些家庭喜歡放上地布，更容易令人跌腳跌倒。（二）自身原因——多數人晚上起來也

是「未瞓醒」，腳步浮，尤其是老人家，髓關節及膝關節退化，沒動一段時間便難開步，要有意識地先感覺一下，準備一下，甚至活動一下，才好起步，安全第一。黃醫生指出，躺着的時候腦部供血正常，但起床時血壓會暫時較低，要過一小段時間才會恢復，這時如立刻站起來，可能會暫時令血液少了供應腦部，引致眼前一黑，容易跌倒。防範跌倒的方法是先坐起，先活動下肢幾下，一來是把關節熱身，二來是讓下肢的血液泵向心臟，回流腦部，保持神志清醒。另外，酒精及藥物也會令人神志不清，容易跌倒，香港人生活及工作壓力大，部分人有服食安眠藥的習慣，而老年人多病痛，

可能要服用不少中西藥，也會影響神志。根據2017年衛生署長者健康中心的統計，在45000多名65歲以上的社區長者中，10.1%曾於半年內至少跌倒過一次，曾跌倒的長者中，有10.2%因而骨折。長者跌倒可以導致嚴重的後果，影響長者的自我照顧能力及生活質素。曾經跌倒的長者往往會對自己的能力失去信心，害怕會再跌倒而避免外出。跌倒的長者亦有可能因為自救而導致死亡。對此，黃醫生稱，長者多有骨質疏鬆的毛病，甚至連自己都不知道，他們跌倒便容易骨折，常見的骨折部位是髖關節、腰骨及腕關節，大家要小心保養，例如服食骨質和關節補充劑。大公報記者 陳惠芳



長者防跌須知

◀長者跌倒是常見的家庭意外

家居布置

- 保持通道暢通
- 合適傢具設施
- 需有充足照明

提高警覺

- 外出勿太匆忙
- 上落緊握扶手
- 騰出單手應變

合適衣履

- 不宜太長太闊
- 鞋履尺碼合適
- 忌穿襪子行走

與「狼」共舞

中西醫論

鍾麗丹

系統性紅斑狼瘡（SLE）是一種全身性自身免疫性疾病，可侵犯皮膚、血管、內臟、神經中樞等多種器官。在中國人群中的發病率為30-70/10萬，其中女性發病率為男性的10.1倍。首發臨床表現依次為血液系統異常（56.1%）、關節炎（54.5%）、蝶形紅斑（47.9%）、腎病（47.4%）和發熱（37.8%）等。

SLE發病高峰集中在20至40歲的育齡期婦女，在經歷非類固醇抗發炎藥、抗瘧藥、類固醇及免疫抑制劑一系列治療後，往往出現乏力、腰酸、月經不調、口乾目澀、耳鳴脫髮等中醫診斷為肝腎陰虛之表現；此外，在病情緩解的時候，患者容易出現關節酸痛、夜尿多、睡眠不佳、胃腸不適的症狀，這些症狀雖然未必提示病情變化或影響到免疫指標，但是卻十分影響患者的生活質量，甚或日常的工作和社交，需要西醫監控，中醫維護的健康管理模式。

西醫的日常調護主要包括飲食方面要進食優質蛋白、高維他命、低糖、低脂的食物，避免陽光照射，避免食用具有增強光過敏的食物，如芹菜、無花果等，戒除煙酒等不良嗜好。這些是普遍都需要注意的地方。而中醫強調個體化的辨證，會根據不同的病情階段及個體證候，具體化管理。一般來講，患者普遍存在陰虛內熱的症狀，則飲食上避免辛辣刺激的食物，在日常避免熬夜、大運動量的運動等耗傷身體陰液的活動，多服用滋陰降火的食物，如烏梅、薏苡仁、梨汁等。如有狼瘡性腎炎的病人，到晚期會有下肢水腫、四肢不溫、乏力倦怠等脾腎陽虛的症狀，則需要補充溫陽益氣的食物及保健湯水。此外，在中西醫結合健康管理中，用穴位按摩或針灸的手段保持病患良好的睡眠及情緒調理，也是中醫的一個



薏苡仁滋陰降火

特色。在治療方面，目前SLE的治療主要包括類固醇、免疫抑制劑、非甾體抗發炎藥、抗風濕藥等。在這些藥物中，類固醇由於其強大的抗炎和免疫抑制作用被認為是SLE的基礎治療藥物。但是，長期使用類固醇藥物也會導致內分泌穩態失衡，從而產生諸多不良反應。筆者在最新一期的《結合醫學》雜誌（Journal of Integrative Medicine）上發表了題目為《中藥方劑加味知柏地黃丸減少系統性紅斑狼瘡的類固醇藥物使用：一項系統綜述和Meta分析》，分析了中藥複方在幫助撤減類固醇及改善系統性紅斑狼瘡活動性指數（SLEDAI）方面的作用。在納入的20項臨床研究涉及1470個系統性紅斑狼瘡病人中，分析結果顯示加味知柏地黃丸可以顯著減少SLE患者類固醇藥物的使用。這一研究分析還需要更加深入挖掘其中的藥理機制，繼續開展更嚴謹、更科學的隨機臨床對照試驗。

（以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢專科醫生或註冊中醫再作相應選擇）
作者為香港中西醫結合學會副會長、香港浸會大學中醫藥學院助理教授、註冊中醫

行山慎防蛇咬蚊叮

杏林細語

不少市民喜趁假日行山，暫時除下口罩叫喚。有中醫師提醒大家選擇行山路徑時，避免到叢林地方，慎防遭毒蛇咬傷。

註冊中醫藍永豪表示，大家應穿着長褲和有護踝的靴，行山時避免走進沒有路牌指示的密林和叢林地方，以防迷失方向或被蛇咬。香港現時常見的毒蛇有金腳帶、銀腳帶、過山烏、眼鏡蛇、青竹蛇等，牠們通常在春、夏及秋季出沒。毒蛇的毒性以現代醫學分為神經毒、血循毒和混合毒三種，而中醫與之相對應的分為風毒、火毒和風火毒。

若不幸被蛇咬傷，不要割開傷口的皮膚處理，先讓傷者躺下，勿移動或抬高傷者以免觸動傷處。在可能情況下，用繃帶綁紮傷口以上的部位；並安慰傷者，盡快到醫院求診。須留意的是，儘可能辨別該蛇的種類、拍下照片、記錄牠的顏色和斑紋，如咬人的蛇已被捕捉，應一併送往醫院，以便醫護人員辨別，使用適合的血清治療。

中醫方面又如何治理？他說：「中醫強調辨證論治：風毒證，治療宜祛風解毒、活血通絡；火毒證，宜用瀉火解毒、涼血活血的方法；風火毒證，

治療宜清熱解毒、涼血祛風；蛇毒內陷證，宜解毒祛風、涼血開竅。」

叢林除了毒蛇外，還有蚊蟲叮咬。藍醫師說：「叢林多蚊蟲盡量少去，宜穿着淺色長袖衣褲。根據臨床觀察，熱盛體質，尤以血熱和濕熱的人，或對蚊蟲特別有吸引力，皮損反應也較明顯。血熱的人膚溫較高，若在濕熱的環境下，皮膚出汗和分泌也會較多，體味相對濃烈，而蚊蟲對人體發出的氣味比較敏感，是以具濃烈體味的人較容易被蚊咬；濕熱的人多表現為口氣重，舌苔黃厚，尿味重而色黃，大便黏或便秘，若被蚊咬，其體內濕濁蘊積，鬱而化熱，可出現紅、腫、熱、痛的皮損。但如是過敏性體質的人被蚊咬，皮損反應較為嚴重，除了叮咬處紅、腫、熱、痛外，甚至可出現含漿液的水泡。」

他又言，蚊叮蟲咬屬中醫皮膚外科「蟲咬皮炎」，治療原則為清熱解毒利濕，處方為五味消毒飲，藥用金銀花、野菊花、蒲公英、紫花地丁、紫背天葵。若皮膚瘙癢，常用中藥地膚子能清燥熱。另外，白鮮皮、山檜葉也能止癢。

大公報記者 陳惠芳



蛇毒分類

毒性	蛇類
神經毒	銀環蛇、金環蛇、海蛇
血循毒	蝮蛇、尖吻蝮蛇、竹葉青蛇、烙鐵頭蛇
混合毒	蝮蛇、眼鏡蛇、眼鏡王蛇

◀戶外或有蛇蚊，不可不防