

男性患者較多 勿拖延治療

小腸氣嚴重或致腸梗塞

疝可預防嗎



良好習慣

由於疝是結構性問題，難以預防，但如果你已出現症狀，應該改善生活習慣，預防疝惡化。

① 透過健康飲食和鍛煉保持理想的體重。

② 多吃水果、蔬菜和全穀物，避免便秘。

③ 運動、舉重或搬重物時使用正確姿勢，避免腹部過度用力。

◀如果已出現小腸氣症狀，患者應進行鍛煉以保持理想體重。

▼小腸氣患者以男性較多。



孕婦兒童患小腸氣風險

發病原因

孕婦：因懷孕時腹腔受壓逐漸增加，形成腹壁薄弱，腸臟可能從中突出。較常見為腹股溝疝，亦有部分孕婦可能會在肚臍出現薄弱位置，形成臍疝。不過，孕婦接受麻醉始終有風險，如非緊急情況，應於產後才接受手術。

兒童：這是幼兒常見疾病，多數出現於男童。男性腹股溝位置有一條先天性管道未閉合，因而容易患上此病。兒科的腹股溝疝一般需要手術處理，由兒科外科醫生進行。

長者：因年老，腹部肌肉老化、衰弱或拉傷而形成疝。

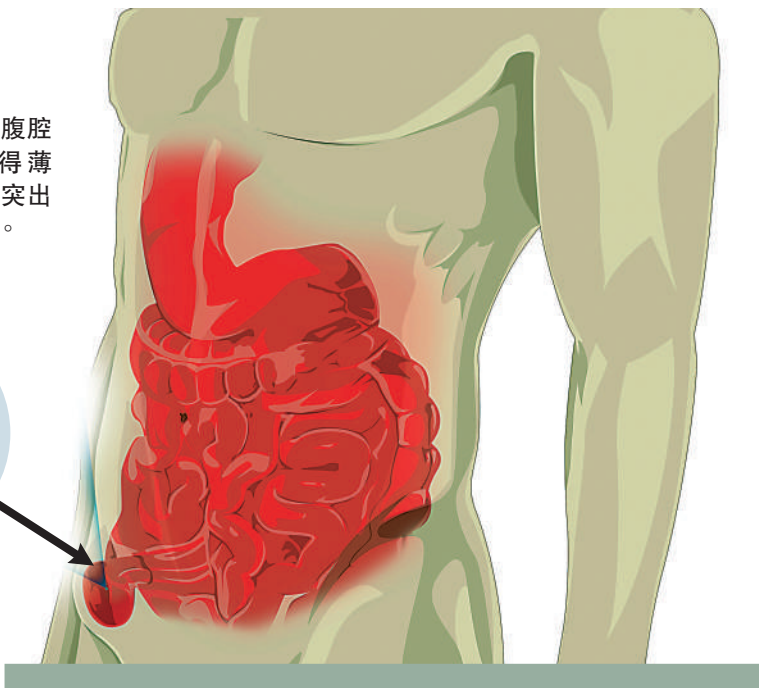
▼孕婦因腹腔受壓有機會出現腹股溝疝。



不容忽視

▶小腸氣成因是腹腔壁某個位置變得薄弱，腸臟從該處突出腫起猶如乒乓球。

小腸氣位置



顯，醫生會進行超聲波或電腦掃描等進階檢查，以獲得更準確的診斷。

成年人的疝不能用藥物治療，也不會自行痊癒，需手術處理。

傳統手術是在腹部開大約10厘米的切口，但現今多數個案都可以透過微創手術進行。醫生在患者腹部開數個0.5至1厘米的小孔，然後放入纖細的手術儀器，將腸臟推回腹腔，再利用纖維膜填補薄弱的肌膜位置，減低復發機會。

由於傷口較小，可減低傷口受感染機會，亦能減少患者的術後痛楚。一般來說，患者可即日或翌日出院。同時，醫生可透過內窺鏡儀器檢查其他腹腔位置，確保沒有初期的疝。

不及早治療，病人的腸臟有可能被小腸氣位置「勒住」，造成腸梗塞、腸壞死，足以致命。因此，這位病人接受微創手術，讓醫生將突出的腸臟推回腹腔，同時修補薄弱的腹壁。手術後，他的腹股溝疼痛不再出現，更可重拾做運動的樂趣。

這類型的腹股溝疝常見於男士，與男性的生理結構有關。因為男性在胚胎孕育時，辜丸一直在腹部，至嬰兒出生後，辜丸經通道慢慢沉降到陰囊，此通道理論上會於嬰兒出生後逐漸收縮，如沒有閉合會變得薄弱，腸臟便會有機會突出，形成疝。

初期腫塊若隱若現

雖然患疝以男性居多，但孕婦、長者、幼兒亦有機會患上，而且影響的位置也可於大腿內側（股疝）或肚臍（臍疝）附近發生。此外，如病人曾接受腹部手術，因疤痕或老化令腹壁變得薄弱，亦會造成「切口疝」。

如突出的下腹器官（例如腸臟）長時間突出，組織或會缺血，導致腸道阻塞及壞死。如小腸出現阻塞，患者更會出現強烈疼痛、嘔吐，需要立即進行手術，切除壞死部位。如拖延救治，有機會導致腹膜炎。

小腸氣初期症狀並不明顯，很容易被忽視。很多病人如上述個案，突出來的腫塊若隱若現，直至腹腔受壓，例如咳嗽、用力如廁、運動（可引起腹部壓力增加的運動例如舉重）、長時間站立等，腫塊才出現。不過，當患者躺下時，或搓揉突出的部位，腫塊又會自行消失，很多病人因此掉以輕心。

可用微創手術處理

對於典型的疝，醫生一般可透過問診斷症，例如病人腹股溝隆起，咳嗽時感覺腹股溝疼痛等等。如患者臨床病徵不明

一位七十多歲的男病人，從事裝修工作。七至八年前，他偶然感到腹股溝疼痛，尤其在勞動工作後便發作，而且患處腫了一塊。不過，只須稍事休息，痛楚便完全消失，腫塊亦會漸漸消失，因此他不當是一回事。

運動後腹股溝劇痛

直至一年多前，他每逢打籃球或進行裝修工作後，腹股溝疼痛變得愈來愈頻密和厲害，而且腹腔有「下墜」之感。經醫生診斷，原來他早已患上小腸氣。腸臟已從腹壁較薄弱的位置突出，加上運動和勞動令腹腔受壓，突出情況愈來愈嚴重。如

什麼是小腸氣

小腸氣，又名「疝」，多數發生於腹股溝，成因是腹腔壁（由筋膜和肌肉組成）某位置變得薄弱，腸臟（個別情況為大腸甚至膀胱）從患處突出，並腫起一塊如乒乓球。



針灸＋中藥調治痛風

中醫生活

註冊中醫
劉雪恩



個案一：「醫師，好痛啊！昨晚半夜睡覺醒，腳趾又紅又腫，但我又沒有傷痛，為何會這樣？」72歲的劉先生左拇趾關節發熱紅腫熱痛一天，夜半突發劇痛而醒，行走、觸摸疼痛難忍求診，伴有口乾口渴，小便短黃，舌紅苔黃膩，脈數均為熱盛。經診症後辨證為肝膽濕熱，以中醫內外兼治，外敷清熱涼血鐵打藥，內服清熱通絡，祛風除濕，兩天後覆診，劉先生左拇趾疼痛減退九成，口乾口渴消除，行動如常，囑注意飲食調節預防復發。

個案二：「醫師，我沒有撞傷又沒有跌倒，為何手腕常常又紅又腫又痛，是有什麼怪病嗎？」35歲的陳小姐，右手腕關節反覆疼痛三月，皮溫熱微紅痛腫，她表示有高尿酸血症，日常生活飲食注意清淡，工作稍勞累則反覆發作，苦不堪言。患者素惡寒怕風、大便秘不成形、舌淡暗苔白膩，屬於寒濕痹阻型，為慢性痛風，選用針灸穴位和中藥散寒除濕、溫經止痛，針灸加中藥治療三至四次後，症狀大大緩解，精神改

善四肢回溫，持續調理一月餘，籲結合運動改善循環代謝，至今一年，陳小姐飲食正常未有再發痛風。

代謝性關節病

骨科痛症專科診所常有關節疼痛患者求診，一般有關節傷史或勞損史，但有一種關節痛令病人們覺得好奇怪，這病在沒有跌到外傷的狀況下突然發作，出現得來勢兇猛，劇烈疼痛。這就是一種代謝性關節病，俗稱痛風，主要症狀為關節紅腫、發熱劇痛，多在半夜或早晨突然發作，常發於腳趾腳踝關節，膝蓋亦是，無處不在，一般數天到一星期痛楚會開始減退。

形成痛風，有八成是因身體代謝性引起，原因是體內普林（嘌呤）代謝異常，血中尿酸過多又無法以排洩方式排走，而導致尿酸結晶堆積在關節、腎臟等部位。當人體的白血球攻擊這些結晶，會出現發炎、劇烈疼痛或變形，連風吹過都令患者疼痛難耐。

尿酸過高主要有四大類原因——

一、高嘌呤飲食：日常生活經常進食海鮮、動物內臟、飲用啤酒等，破壞身體中尿酸平衡，引發痛風。

二、代謝率低：遺傳或長期病患者；另外，老年人因缺乏運動，年輕上班族長期壓力過大，過於疲勞或減肥致營養下降，老廢細胞累積誘發痛風。

三、肥胖：皮下脂肪過多，干擾

尿酸代謝。

四、含糖飲料：身體代謝飲料中的果糖，會消耗細胞能量，生成大量尿酸。

改善代謝循環

痛風不能根治，但適當藥物及飲食控制可有效舒緩症狀及預防痛風復發。代謝性關節炎大致可分為急性痛風發作與慢性高尿酸血症。急性發炎期，首要止痛消炎使病情舒緩，患者宜減少活動和冰敷患處，多喝開水可幫助排出體內過量尿酸。結合中醫辨症論治，根據個人體質對症內服外治，改善機體代謝循環，預防痛風復發。

治療痛風症要配合飲食，患者需減少酒精攝入，控制肉類攝取，少吃紅肉，例如牛、羊、豬肉，海鮮如帶子、蝦，另外，黃豆和菇菌類食物都要避免。嚴格限制高嘌呤食物攝入如沙甸魚、鯉魚和動物內臟等。

作者為註冊中醫師，香港骨傷及脊椎專科診所主診醫師，專科治療各種骨關節痛症



◀痛風的主要症狀是關節紅腫。



◀薏仁茶除了美容，亦可促進新陳代謝。

三成新冠患者有長期後遺症

研究發現

美國日前一項研究表明，多達三成新冠患者會發展成長期新冠症狀，或持續數月之久，而住過院、有糖尿病史和體重指數較高的人發展成長期症狀的可能性更高，也就是新冠長期後遺症（PASC）。

上述研究結論由美國加州大學洛杉磯分校（UCLA）研究人員得出，他們已將研究成果發表在《普通內科雜誌》上。2020年4月至2021年2月期間，共1038人接受調查，其中309人患上新冠長期後遺症。這309人中，最持久的症狀是疲勞和呼吸急促，以及喪失嗅覺。

據法新社早前的報道，根據發表於

英國《自然·醫學》一份對新冠肺炎持久影響的多項研究的綜述報告，至少三分之一因新冠肺炎住院的患者存在長期健康問題，包括多器官問題和心理健康惡化。其中最常見的症狀包括疲勞、氣短、焦慮、抑鬱和創傷後應激障礙。

外媒指出，如果一名患者感染新冠病毒超過60天，或因新冠住院時間超過90天，即被判斷為患新冠長期後遺症。加州大學洛杉磯分校臨床教授孫柳（Sun Yoo，音譯）表示，持續性症狀本質上需主觀判斷，但醫護人員需要更好的設備器具去進行診斷，以準確區分長期病症與緊急症狀。

（香港中通社）

薏仁具美容作用

藥食同源

女性隨着年紀漸長，面上會出現黑斑、雀斑，欲去掉這些惱人的斑，不妨適量食用薏仁。它屬禾本科植物，營養價值甚高，含有薏苡素、維他命B、脂肪油、氨基酸等，具有美容作用，可消除黑斑、雀斑等，同時有抗癌作用，並促進排尿正常。

薏仁功能主濕痹、消水腫、利腸胃。人們若受風寒或患上流行性感冒，多食薏仁亦具良效。

薏仁茶

預備：薏仁（連殼或去殼均可）放鍋中，用小火慢炒，注意不可炒壞，然後放入罐中保存。

材料：薏仁（連殼）約20克。

做法：薏仁放鍋中，加600毫升水煮沸，改用小火煮30分鐘，即成。

備註：若用去殼的薏仁，分量約10克。