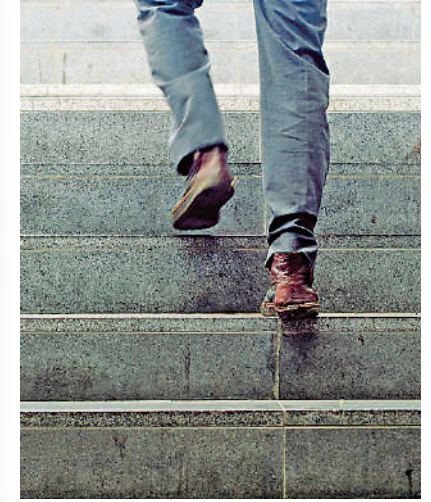


未病先防 改良姿態 預防雙膝變形致關節炎

調整生活 保護膝關節

我們的膝關節，由數個關節形成，其中一個便是髌股關節。此關節之間有着體內最厚的關節軟骨，若膝關節力學上出現改變，導致兩塊骨頭的接觸面減少，軟骨便要承受身體極大的重量負荷，終致疼痛。

當患者診斷為髌股關節炎後，醫師首先會以針灸和手法治療對關節進行消炎止痛，待炎症消除疼痛消失後，要吩咐患者作出生活調整，避免進行會引發症狀的活動，例如爬樓梯、蹲低和向前衝；亦要指導患者進行拉伸臀大肌和強化股四頭肌的動作。



▲髌股關節炎患者經治療後，應盡量減少爬樓梯。



▲長期姿態不良可致雙腿骨骼變形。

中醫·生活

膝部雖小，但卻可以很多，例如雙膝因長期姿態不良逐漸變形，可導致疼痛或髌股關節炎。患者若能及早在膝部未變形之前改良姿態，或進行一些功能鍛煉，有助預防疾病的發生。



姜皓嚴
註冊中醫
專科治療各種骨關節痛症
香港骨傷及脊椎專科診所
主診醫師

強筋骨湯水

很多膝痛的患者，在治療後常會出現膝部無力症狀，這是因為關節受傷後，會處於一個較為虛弱的狀態，情況跟感冒症狀消失後，人們的身體仍感到疲倦一樣。通過調理和休息後，此情況可以大大改善，他們亦可以適量飲用強筋壯骨的湯水。

牛大力千斤拔牛膝強筋骨湯

- 材料：**
- 牛大力6錢
 - 千斤拔6錢
 - 牛膝6錢
 - 豬肉／豬骨一斤
- 做法：**
- 1 以上材料洗淨，把豬肉氽水。
 - 2 把所有材料放進鍋中，以8碗水煮成2碗水，便可服用。



▲牛膝可補肝腎，強筋骨。



▲膝痛可由多種原因造成。

▶O形腳或會引致膝關節發炎。

「醫師，我膝部很痛。」
「不用緊張，讓我幫你檢查一下吧。」

病者女，93歲，雙膝疼痛多時，數天前情況加重，因而求診。初見患者瘦骨嶙峋，雙膝卻腫得像雞蛋，皮膚表面色紅繃緊。用手背輕輕搭上去，則燙得嚇人。用手輕按，皮膚下波動如水，顯然是急性發炎導致膝關節出現水腫。接着跟婆婆做了一些檢查，並跟她詳細解釋病情後，便開始進行治療。

針灸+手法治療

第一天治療，首要處理婆婆膝關節急性發炎的情況，以針灸刺激經絡，改善局部血液循環，再處方清熱祛濕、活血通絡止痛的中藥。

第二天婆婆回來時，她那又熱又腫的膝部得到緩解，但卻把婆婆嚴重的O形腳表露無遺。婆婆跟我說，膝部還是很痛，再仔細跟她檢查一下，發

現婆婆病情屬於腳形改變後導致的髌股關節炎。

為婆婆進行了針灸和手法治療數天，其疼痛得到一點緩解，便吩咐她回家後不要上下樓梯和蹲下，然後一星期覆診一次，以便觀察病情。

膝關節急性發炎屬於中醫的「痹證」。《黃帝內經·素問·痺論》中云：「風寒濕三氣雜至，合而為痺也。」《證治準繩·痺》亦云：「熱痺者，臟腑移熱，復遇外邪，客搏經絡，留而不行，陽遭其陰，故痺燦然而悶，肌肉熱極，體上如鼠走之狀，唇口反裂，皮膚色變。」由至可見，中醫認為「痹證」，不論寒熱也好，都是外邪侵襲，導致氣滯血瘀，不通則痛而成。

變形非一朝一夕

而上述醫家提及的婆婆，則是雙膝變形後，關節結構改變形成腫脹，加以日久活動摩擦勞損，終致發炎。

病因雖異，病理則同，故治療時以針刺局部通經活絡，改善患處血液循環。「膝為筋之府」[肝主筋]，再循肝經循行位置取穴，加以內服清熱解毒祛濕、活血通絡止痛中藥，便可取得療效。

骨骼的變形有先天後天之分，在此僅說後天造成的變形（O形腳、X形腳）。

骨骼的改變，除非是感染性疾病導致骨骼急劇結構改變，一般都是經年累月而成的，或長時間持重物，或長期姿態不良。故在變形未出現時，人們應在日常生活作出改變，並由醫師指導下進行一些功能鍛煉，未病先防。

骨骼變形出現後亦無需害怕，可以進行一些功能鍛煉防止其惡化。當炎症出現，病人疼痛時應接受適當的治療，若情況不是太嚴重，膝變形未必會影響到患者日常的生活。

穴位按摩 紓緩膝痛

在早期出現膝部疼痛時，患者可在家中自行作穴位按摩——

陽陵泉穴

取穴方法：小腿外側部，腓骨頭前下方處。

按摩方法：用拇指打圈柔柔按摩，每次30分鐘，每日8至10次。

「關節置換手術」資助計劃

【大公報訊】長者行動自如，是樂享晚年生活的條件之一。可惜部分長者受到嚴重膝關節困擾，需要進行關節置換手術；另外，長者因跌倒或骨質疏鬆導致髌關節退化，亦可能要進行關節手術治療。截至三月，逾三萬名病人於公院輪候膝關節置換手術，他們一般需要排期超過五年。

有骨科醫生指，如長者膝關節退化嚴重，延遲治療，會逐漸形成O形腳，增加手術困難和風險。相反地，

如病人於適當時候盡早做手術，復原能力及滿意度都會較高，手術亦相對簡單。

香港安老院——司徒拔道推出「關節置換手術」資助計劃，撥出100萬元，資助長者以優惠價盡快接受手術。其中74歲的許太近月於該院完成左膝關節置換手術，她表示六年前已在公立醫院排期更換人工關節，但左膝未做手術，右膝亦於兩年前痛起來，當時其活動範圍僅止於家居樓下

散散步。手術後，護士鼓勵她於第二天下床走動，勤做物理治療。許太指：「我跟足醫護指示護理傷口，每日出街散步一會，練腳力，腳腫不用一個月已消腫，我有信心康復後會行得更順暢，更舒服。」

病人年滿60歲或以上；手術前經醫生評估，其關節退化已影響日常生活；身體狀況穩定，可向該院申請「關節置換手術」資助計劃。查詢：3651 8873。

百合滋陰潤肺

藥食同源

百合，為多年生草本植物，鱗莖球狀，白色，肉質，枝端常開放如荷花狀。可藥用、煎湯和內服，又可搗敷外用，也可蒸食或煮粥食。具有滋陰、潤肺、止咳、清心安神的作用，外用清熱、解毒、消腫。由於其食用爽口，亦藥亦食，常服可保健康。

百合可生用或蜜炙藥用，味甘，性微寒，主肺癆久嗽、咳唾痰血、心痛、胃陰不足之胃痛，二便不利，浮腫等，外用治療癰腫瘡毒，腳氣。

另外，百合潤肺止咳，清心安神，但藥力平和，難圖速效，所以多作為食療佳品。以百合作食療，有如下選擇：百合粥、百合雞子黃湯、蜂蜜蒸百合等，如能常服，則補脾肺，安精神，除煩熱。



▲百合是多年生草本植物。

百合粥

材料：百合30克、糯米100克。
做法：將百合搗碎，用水適量，與米煮成粥。

功效：主治虛火咳嗽，亦可作肺癆患者的常服之品，可潤肺止咳，清心安神。

備註：溫熱服之，日服2次。



▲百合粥潤肺止咳。

蜂蜜蒸百合

材料：百合100克、蜂蜜50克。
做法：將百合洗淨，拌入蜂蜜，碗盛蒸熟，即成。

應用：①陰虛肺燥咳嗽，症見乾咳少痰，或咳嗽痰少，咽乾唇燥，大便乾結等。
②老年慢性支氣管炎，症見吐痰不利，大便乾結。

備註：隨時含服，慢慢吞嚥。

歐洲逾10%癌症源於環境污染

應可避免

歐洲環保署早前發表的一份報告顯示，歐洲有超過10%的癌症病例同環境污染有關，而且多數病例是可以避免的。它們可能和空氣污染、致癌化學物、氡（radon）、紫外線輻射和二手煙有關。

這是歐洲環保署首次針對癌症與環境之間關聯的研究報告。

環保署專家桑傑士指出，「所有

環境和職業癌症風險都可以降低」，由輻射或化學致癌物引發的癌症可以降到微乎其微的水平。

歐盟地區每年有270萬人罹患癌症，以及130萬人死於癌症。歐洲人口佔不到全球人口10%，卻佔了全球近四分之一新增癌症病例與五分之一癌症死亡人數。

根據報告，空氣污染導致歐洲約1%的癌症病例，以及約2%的癌症死亡病例；室內氡暴露與高達2%的所有

癌症病例有關，以及與歐洲約十分之一肺癌病例有關。

報告指出，自然紫外線輻射可能導致歐洲多達4%的癌症病例；對於從未吸煙的人來說，接觸二手煙可能會使所有癌症的總體風險增加高達16%。

歐洲環保署指出，只要降低環境和職業癌症污染，就有助於降低癌症病例和死亡人數。

（中通社）