

處理 急慢有別

拗柴

▼球類運動例如網球，有機會扭傷踝部。



踝部扭傷 分三級

第一級

病況：
● 韌帶輕微拉傷 ● 輕微撕裂
表現：
● 能行走，輕微腫脹和疼痛

處理：

- 冰敷
- 休息

第二、第三級

病況：
● 韌帶部分撕裂(第二級)
● 完全撕裂(第三級)
表現：
● 較嚴重的腫脹、疼痛，行動困難，骨折

處理：

- 及早求醫，嚴重者需做手術

中醫·生活

「拗柴」，即踝部扭傷，是最常見的運動創傷之一，無論球類，還是登山遠足等運動，都有機會扭傷踝部。「拗柴」雖然不是什麼嚴重疾病，但經常出現患者扭傷後不當處理導致傷勢加重，影響康復進度甚至留下後遺症影響踝部功能。

如果「拗柴」後經過正確的急性處理，可以減輕腫脹、疼痛等症狀。急性期過後接受專業的骨傷治療，可加速康復，減少後遺症，預防形成習慣性踝關節扭傷等。



鄺焯傑

註冊中醫

專科治療各種關節痛症
香港骨傷及脊椎專科診所
主診醫師

進行活血化癥的治療，只會導致出血更甚，不但不能「化癥血」，更會加重瘀血；因此，扭傷初期最重要的應是「止血消腫」，待「止血腫定」後再開始活血化癥治療，才是正確做法。

正確的急性處理應遵從「R.I.C.E」四個步驟，即休息(Rest)、冰敷(Ice)、壓迫(Compression)、抬高(Elevation)。當中休息及冰敷最為重要，冰敷可以有效收縮損傷部位的毛細血管，減輕出血、腫脹和疼痛症狀；休息可以防止韌帶或關節進一步受刺激或損傷。

冰敷的做法，一般建議步驟如下：

- 1 可用膠袋盛冰塊，然後用毛巾包裹膠袋，敷在患處。切勿將冰塊直接敷在皮膚上。
- 2 冰敷時間為每2至4小時冰敷一次，每次約敷15至20分鐘。
- 3 通常建議冰敷至扭傷後2至3天，直至腫脹穩定無繼續增加。

如果條件許可，亦可用彈性襪套或彈性繃帶包裹患處，可令患肢較舒適，預防患肢持續腫脹及幫助消腫，保護患處以免再度扭傷。夜間休息時，亦可枕頭墊高患肢，有助淋巴回流幫助消腫。

建議待腫脹穩定後，方可從冰敷轉為熱敷，和作適當的手法處理。急性期過後是保守治療的黃金時期，透過專業的中醫骨傷處理，可以大大促進韌帶的修復和炎症腫脹吸收。前文提到的伯伯，經過一次手法治療後，小腿腫脹和行動不適的症狀便已減輕七成。如果症狀較輕的病人，在急性期過後亦可自行熱敷或配合輕柔按摩扭傷疼痛的部位，以局部痠痛為度；康復期，病人可作適當的抗阻力康復運動，幫助韌帶功能恢復。



▲冰敷為踝部扭傷急性處理重要一環，緊記別將冰塊直接敷在皮膚上。

急性期處理



急性期過後

活血化癥

熱敷

輕柔按摩

抗阻力康復運動



▲用繃帶包裹患處，可令患肢較舒適。

亂搽藥酒加重傷患

筆者作為中醫骨傷科醫師，經常會在放學時段或周末假期接診踝部扭傷/踝關節扭傷(俗稱「拗柴」)的病人。有些病人會在扭傷後第一時間求診，通常比較容易處理；也有病人扭傷後自行處理，不當處理後愈發嚴重才求診，通常此類情況會相對較長手尾。

曾經接診不少病人在扭傷腳踝後，當日即自行搽藥酒、熱敷等，翌日腳踝不但疼痛腫脹如豬蹄，更加重本身韌帶損傷，令康復期變得更長。令我印象深刻的是一位70多歲的伯伯扭傷後，自行搽藥酒處理，兩星期後，其韌帶損傷已經好轉，但仍有大範圍的青瘀和輕度腫脹，伯伯才來求診。雖然他的韌帶扭傷已經接近康復，但是伯伯不正確的處理方式，導致大範圍的青瘀和腫脹無法消退並且影響活動。

病人往往受傳統思想或既往經驗影響，認為扭傷後會形成瘀血，因此要使用活血通絡的藥酒或藥油，和「搽」受傷的位置，才會康復。也經常有病人扭傷後不能行走，為了可以盡快恢復活動，於是不斷按摩扭傷部位止痛，此舉可能當下扭傷部位無異樣，但翌日傷處必定更加嚴重。

其實，這些都是坊間對中醫筋傷活血化癥概念的誤解，導致很多病人愈「搽」愈嚴重。其實用「搽」或熱敷去活血化癥是對的，但是要根據病情，在正確的時間「搽」，才能真正地活血化癥。

扭傷初期止血消腫

扭傷初期踝部處於「絡傷血出」的狀態，如果

食育教室

趣趣地

台灣一所小學10月6日成立「食育教室」，教導學生種植，然後透過課程讓小朋友了解各式食材，並學習烹飪，從而對食物有更深層的認識。

「食育教室」可讓學生明白均衡飲食的重要性，從小培養珍惜食物觀念，大幅減少廚餘，並透過生活教育實踐愛地球。

香港中通社



▶老師(中)帶領著小朋友，在校園裏的菜園認識蔬菜種類。

新冠病毒或直接影響心臟DNA

研究發現

一項新研究揭示了新冠病毒如何對心臟產生影響，以及其與流感病毒對心臟影響的差異，這為治療新冠病毒感染所引起的心臟損傷提供了思路。

這項由澳洲昆士蘭大學領銜的研究已發表在《免疫學》月刊上。研究報告作者之一、昆士蘭大學的庫拉辛哈博士說：「與2009年流感大流行相比，新冠病毒導致了更嚴重和長期的心血管疾病，但在分子層面上，是什麼因素導致這樣的現象，尚不清楚。」

據介紹，新研究使用了從7名新冠患者、2名流

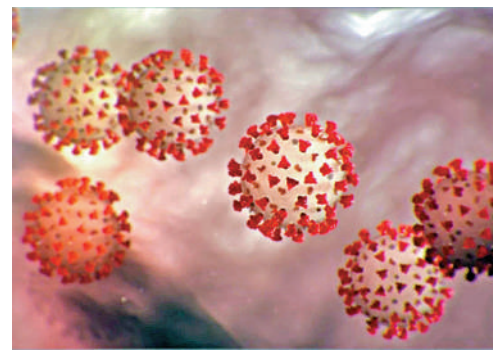
感患者和6名對照組患者遺體上採集的心臟組織樣本，進行分析。

結果顯示，研究人員在流感患者的心臟樣本上發現了較強的炎症，而在新冠患者的心臟樣本中則發現了與脫氧核糖核酸(DNA)損傷和修復相關的組織變化。研究人員表示，新冠病毒很可能直接對心臟的DNA產生影響，而不僅僅是通過引發炎症帶來連鎖反應。

庫拉辛哈說，DNA損傷和修復機制會造成基因組的不穩定，並且與糖尿病、癌症、動脈粥樣硬化和神經退行性疾病等慢性疾病有關。

這項研究表明新冠病毒和流感病毒對心臟組織

會帶來不同的影響，從而提供了更多證據證明新冠病毒並非「與流感病毒相似」。(新華社)



▲新冠病毒可能直接對心臟的DNA產生影響。

黨參補氣益肺

藥食同源

不少都市人工作忙碌，缺乏運動，時而感到身心俱疲。秋冬之時，想補氣，消除疲勞，未必需要進食人參，吃一些黨參，效果也不錯。

相比起人參，黨參更親民一些，不少人煲湯時，就喜歡加幾條黨參，令湯水更有味。



黨參可改善精神不振、疲勞等情況。

它也是一味補身良藥，性味平和，可健脾益肺，養血生津，尤其對於因工作辛勞和耗氣傷力引起的疲勞、精神不振等情況，具有良效。此外，黨參對肺氣虛弱引起的感冒，怕冷，容易打噴嚏、流鼻涕等，亦有調補作用。而黨參的補，適合長期補身。將它配搭大米同炒，在調理脾胃方面具良效。

- 材料：**黨參、大米(比例為每1千克黨參輔以0.2千克米)。
- 做法：**1 米放到已經預熱的鍋中，以中火加熱至冒煙，放入黨參翻炒。
2 當黨參呈黃色時，取出，篩去米，待涼即成。
- 功效：**適用於脾胃虛弱所造成的胃口不好、消化不良、大便稀薄不成形。
- 備註：**黨參是滋補藥材，那些容易肝火盛或有腹脹、胃脹等積滯表現的人，不宜多吃。

米炒黨參