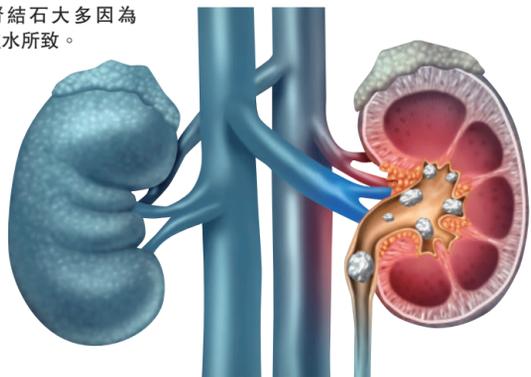


▶腎結石大多因為少飲水所致。



腰背痛 + 血尿

腎石作祟

一位中年男士前來求診。「醫生，我腰背痛得很厲害，小便有血，是不是生cancer（癌症）？」他非常驚恐。「你可以具體形容嗎？血尿成因眾多，一般癌症，例如腎癌、膀胱癌、前列腺癌（男士）是不會產生劇痛的，但會有血尿；尿道炎、腎石、膀胱石，也會導致血尿。」醫生需要了解病人更多症狀，才可以尋找病因。

「腎絞痛」難忍

病人答道：「我近來經常腰痠背痛，一路痛到落小腹。有一次痛到作嘔、出冷汗，好辛苦。」我懷疑這位病人有腎石。

腎石主要成因是飲水太少，尿液的沉澱物飽和而形成結石。按其位置可分為腎結石、輸尿管結石及膀胱結石等。如果腎石跌出腎臟，可能會刮傷輸尿管或膀胱，那種刀割之痛可令病人痛苦不堪。這類「腎絞痛」與女士的生產痛、一般人的牙痛，並列為「人生三大痛楚」，有幾痛可想而知。

幸好，九成的腎石都可透過X光偵測出來。如果配合非侵入性的造影檢查，例如超聲波，準確度就更高。這位病人經檢查後，腎臟果然有結石。由於他的腎石比較大粒，很難自然排出，於是病人接受了「體外衝擊波碎石術」，利用衝擊波聚焦到腎結石位置把它們擊碎，然後隨尿液排出。這個手術不用開刀，病人可盡快康復。

不能以茶代水

病人其後覆診，表示已經不再痛楚。「以後你要多飲水。」我叮囑他。成人每日八杯水很重要，可以稀釋尿液，預防腎結石。病人問：「那喝茶可以嗎？水很淡口。」我說：「其實茶在食品／飲料中屬於高草酸，容易形成結石，絕對不可以茶代水。此外，啤酒、菠菜等也屬於高草酸，不過，這些飲料／食物進食過量的機會比較少。還有，你要吃得清淡，低鹽的飲食也可以預防腎石翻發。」

防石有方



① 飲足夠的水 ② 飲食宜清淡

警惕腎癌膀胱癌

血尿疑雲

除了腎石之外，尿道炎、泌尿科的癌症，也會引起血尿。

尿道炎：男女皆有機會患上，但女士尿道炎較普遍。這是因為她們的尿道較短，而且尿道與肛門口很近，容易感染細菌，排出血尿。

腎癌、膀胱癌或男士前列腺癌：病人多數不感到痛，只有血尿。如果病人有以上情況，亦已步入中年，醫生一般會建議他們接受相關檢查，以排除血尿是由癌症引起的。

雖然腎癌和膀胱癌在香港並不是非常普遍，但於過去十年，腎癌個案數字持續上升，升幅達55%。膀胱癌則比腎癌更常見，每年約有400宗新症。這兩種癌症與吸煙有莫大關係，腎臟主要功能是代謝廢物。長期吸煙，當中的有毒物質便會積聚於泌尿系統，如腎臟、膀胱，甚至輸尿管，這都可引發癌症。

要預防泌尿科的癌症，最好還是戒煙。其次，如果你的工作須經常接觸毒物，例如在塑膠工廠工作，便要切实做好保護，減少吸入有毒物質。



◀步行對健康裨益大。

預防糖尿病：多行少坐

健康生活

11月14日是世界糖尿病日，衛生署呼籲大眾關注預防糖尿病，並提醒

市民可從簡單易行的途徑實踐健康生活模式，多步行總比坐着好。

糖尿病是一種常見的慢性疾病，血糖濃度高於正常水平，是導致疾病、傷殘以及死亡的主要原因之一。在香港，糖尿病在最常見的致命疾病中排第10位，2021年有548宗登記死亡個案。

市民可從簡單易行的途徑實踐健康生活模式，以大大降低罹患二型糖尿病風險，例如多做體能活動、保持均衡飲食、維持健康的體重，以及避免吸煙和飲酒。

糖尿病患者在患病初期通常沒有症狀。隨着病情發展，可能出現的症狀包括口渴、尿量增多、食量增加、體重減輕、身體疲倦、傷口經久不癒和出現感染。延遲診斷或治療可引致併發症，包括失明、突發性心臟病、中風、腎衰竭和糖尿病腳。

作為體能活動的一種，步行可預防多種慢性疾病和減低患上糖尿病的風險，多步行總比坐着好。

據國際糖尿病聯盟（IDF）發布的最新數據顯示，截至2021年，全球約有5.4億成人糖尿病患者。據聯合國官網資料顯示，自1980年以來，全球糖尿病患病率幾乎翻倍，在成人人口中所佔比例從4.7%升至8.5%。這表明超重或肥胖等相關風險因素也呈增長趨勢。

據悉，2021至2023年世界糖尿病日的主题是「獲得糖尿病護理」。在胰島素發現100年後，世界各地數百萬糖尿病患者仍無法獲得需要的護理。目前，胰島素為超過4.6億糖尿病患者和數百萬高危人群帶來改變。糖尿病患者需要持續的護理和支持，以控制病情，避免出現併發症。

（香港中通社）

中醫標本兼治口腔潰瘍

防止復發

頑固性口腔潰瘍又稱復發性口瘡，香港俗稱「疳滋」，是一種常見的口腔黏膜病，可發生在兒童、中青年和老年人身上，其發病與季節無明顯關係。口腔潰瘍可出現在舌尖、舌邊、舌根、嘴唇、牙齦或臉頰黏膜。

口腔潰瘍的反覆發生，直接關係到患者免疫功能暫時下降或長期下降。因此，口腔潰瘍常發生在感冒、咽炎、腹瀉或其他疾病和慢性病的過程中，如使用激素、抗生素和免疫抑制劑。當生活規律異常、飲食不潔、消化不良、精神緊張、長期便秘、熬夜少睡、過度勞累時，自身免疫力下降，也會導致口腔潰瘍。少數長期不癒反覆發作的頑固性口腔潰瘍，有癌變的可能，所以千萬不可掉以輕心。

早前接診一例男性患者，患口腔頰部潰瘍，自述被此病困擾

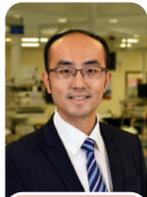
多年，今次潰瘍面大，擔心癌變，就去醫院口腔科看醫生，經取活檢，未發現癌細胞。

病人平時喜食辛辣，抽煙喝酒，經常晚睡，口苦口乾，大便不爽，舌質紅苔薄黃，脈弦細數。四診合參：證屬氣陰兩虛，濕熱內蘊之證。治宜益氣養陰，清熱祛濕，祛腐生肌。除了藥方，配合隔薑灸：中腕、下腕、神關、氣海、關元、天樞（雙），每周3次，連續1周，潰瘍癒合。

中醫認為，復發性、頑固性口腔潰瘍，絕對不是孤立的症狀，而是全身性功能失調的局部表現。中醫辨證論治，從整體觀念出發，湯藥調理，配合針灸治療，既能增強體質，又能從根本上預防和控制頑固性口腔潰瘍，標本兼治，因而在短期內取效，促進癒合，防止惡變。

註冊中醫郭岳峰、郭歌

有說腎絞痛為「人生三大痛楚」之一，病人感受如刀割之痛，元兇原來是小小的腎石。而生腎石的主要成因是飲水太少。



王明皓

泌尿外科專科醫生

港安醫療中心——太古坊

蓮子健脾補胃

藥食同源

蓮子是抗老防衰、延年補益的食品，有健脾補胃、益腎固精、養心安神的功效。中老年人特別是經常用腦者，經常食用它，可以健腦，增強記憶力，提高工作效率。

蓮子性平，味甘、澀，歸心、脾、腎經，可幫助機體進行蛋白質、脂肪、糖類代謝，並維持酸鹼平衡。其所含的鈣、磷和鉀非常豐富，不但構成骨骼的牙齒成分，還可促進凝血。

天氣寒冷之時，女士尤重護膚，不妨製作一道蓮子粥，有潤膚美白的功效。

蓮子粥

材料：蓮子50克、芡實50克、薏仁75克、大棗15枚、小米150克、蜂蜜適量。

做法：所有材料（除了蜂蜜）放鍋中，加適量水，以文火煎煮約1小時。待涼，加入蜂蜜調味，即成。

功效：補血潤膚、健脾胃。

備註：如欲養心安神，提高睡眠質量，可加龍眼肉15克。



▲蓮子粥健脾胃。