

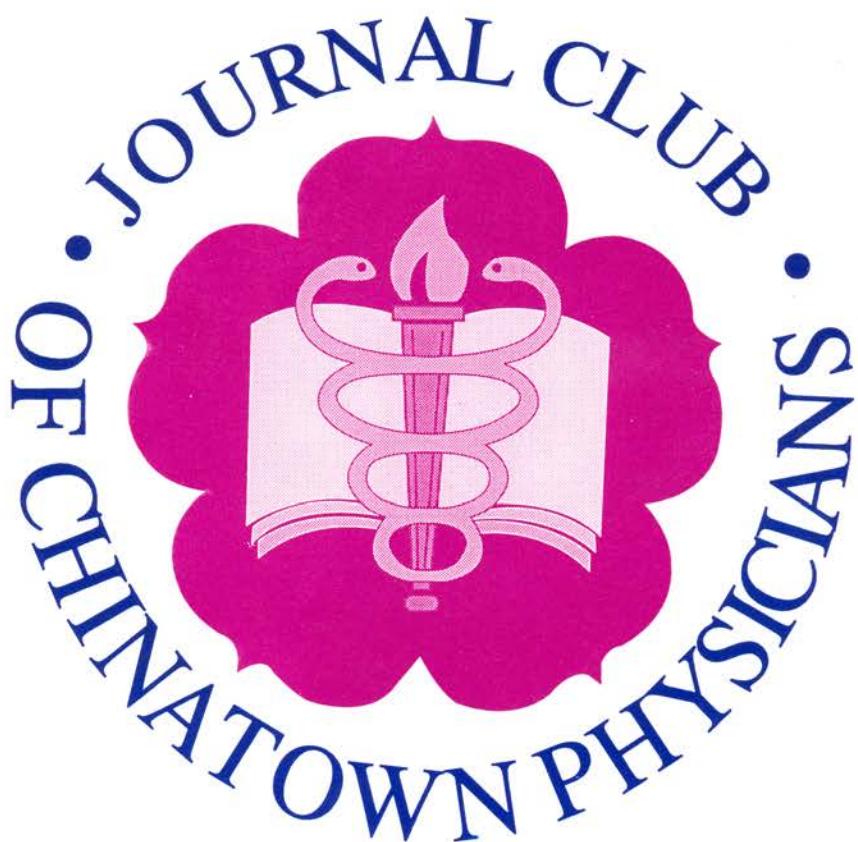
Health Digest 保

健

文

摘

李榮銓題



華埠醫學進修會出版

文章次序

- | | | | |
|--------------------|-----------------------|-------------------|-------|
| 1. 骨質疏鬆症 | 2. 簡介甲狀腺 | 3. 父母對兒童中耳炎最基本的認識 | |
| 4. 流行性感冒 | 5. 視網膜脫離 | 6. 戒煙 | 7. 痘疹 |
| 8. 如何處理皮膚搔癢 | 9. 子宮內膜異位症 (一個撲朔謎離的病) | | |
| 10. 感染在慢性氣管炎中扮演的角色 | | | |

期三 3

3rd Issue



正當人們期待要活七十歲甚至更老之時，對於晚年的生活質素變成現今社會的重要問題。骨質疏鬆症是一種疾病，其特點是逐漸喪失骨骼中的骨質，結構退化，慢慢導致骨骼失去其強度，以致骨骼變成薄弱及易脆。特別是在脊椎骨、髖關節，及手腕容易發生骨折，由於骨折可以造成急性及慢性痛症，脊椎骨的變型及喪失活動能力。每一年，在所有患上髖關節骨折的病人當中，有百份之二十的女病人及百份之三十四的男病人會死於併發症。至於存活的病人很可能再不能獨立生活，不是長期坐輪椅，就是需要長期他人的照料。無論年輕或年老，骨質疏鬆症是可以治療和預防的。

在加拿大五十歲以上的人中每四位女性就有一位，或在每八位男性中有一位患骨質疏鬆症。隨著人口的年齡增長骨質疏鬆症及骨折的發病率也會驟增，治療髖關節骨折及其併發症的費用非常昂貴，這樣對目前醫療系統是一個很大的經濟負擔。以世界而論，亞洲的骨質疏鬆症達到流行的程度。據初步的估計，在過去的二十年中香港髖骨關節骨折發病率增長了一倍。

我們的骨頭是不斷的修補及更新的，這種骨骼不斷的形成及消失的自然現象稱為骨骼的塑形，從小孩到少年人骨骼的生長率高過骨骼的消失率。骨塊達到最高峰是在16歲至25歲之間（骨塊是生長過程中所累積最高骨骼總數），在三十歲及四十歲之間骨骼的增長率及消失率相等，四十歲以後骨骼消失率大約每年增加百分之零點五至百分之一。

在女性收經以後，由於女性荷爾蒙（雌性激素）逐漸減少，骨骼的消失率突然增加達到每年百分之三至百分之五，如此消失率維持10年之久，然後消失率才逐漸降低。最終的結果，女性可能損失超過一半以上的骨塊。而男性亦會消失大約三分之二。在六十五歲以後，男性損失骨塊率劇增，可能與男性荷爾蒙、睪酮減少有關。

骨質疏鬆症的真正病因還不明，但與不少的因素有關，如遺傳因素、營養狀況、生活方式，藥物及某種健康狀況，引致發病及骨折。年齡、性別、家族歷史、種族（白種或亞洲人）骨格細少的身裁都是遺傳因素，營養因素包括飲食中缺少鈣及維他命D，過量的咖啡及煙酒，缺乏運動及缺少日光浴是生活方式因素導致骨塊減少，住房及工作環境的不安全可使容易跌倒及骨折。

藥物方面，如長期服用類脂醇、抗癲癇藥物，補充過量甲狀腺素或化學治療都可促進骨質消失。另一類藥物使人頭腦不清醒、眩暈、失去平衡或者突然血壓降低，引至跌倒。

有一些疾病及健康狀況會引起雌性激素的不規律或減少（如過早收經、過早卵巢功能衰竭、卵巢切除等等），又如睪酮減少、甲狀腺疾病、消化系統的混亂（如炎症性腸炎，進食性疾病等）、骨骼的疾病都會加速骨塊的消失。如任何人有一種或多種上述疾病症狀，你應該與你家庭醫生商討。

骨質疏鬆症的症狀包括身高減低（變矮子）、急性和慢性的背痛、背曲彎或駝背（如脊骨向後方凸出等）和曾經或現今骨折。骨折的產生不一定由於直接受傷，也可以在日常生活中的小動作內發生，譬如彎腰綁鞋帶、轉動門的扶手等等。不幸的是很多人不知道自己已患上骨質疏鬆症要直到發生骨折時才知道。

骨骼密度測量儀試驗是用來測定人的骨質喪失的嚴重程度及骨折的可能性。從測量骨骼密度的結果加現有危險因素，就可以決定應否開始治療。雖然我們不能改變遺傳的因素，但可以改變營養及生活方式的影響，加上現有的藥物，骨質疏鬆症是可以預防及治療的。總而言之，治療的目的是避免骨塊的消失，增加骨密度，減少骨折的可能。

在任何年齡，服鈣質含量多的食物是重要的，對年輕人會增加骨骼生長，對成年人保持骨塊體積。加拿

大骨質疏鬆症協會提議10歲以下的孩子鈣質份量每日700-1200毫克，年輕人：10歲至18歲每日1200-1800毫克，成年人：19歲至49歲每日1000毫克，五十歲以上的人需要1000-1500毫克（當然還要考慮此人的危險因素）。以下食物含有豐富的鈣質，如牛奶、乳制品、青色的蔬菜、杏仁、豆類、罐頭沙丁魚及有骨的三文魚等。

中國人傳統飲食並不包括牛奶及乳制品，但其他食物也有鈣質如白菜、中國芥蘭、大豆製成品如黃豆粉、黃豆、含鈣的豆腐，也可以食用。如果所需鈣質不從食物那裏充分供應，也可以用鈣片來補充。

維他命D的作用是促進鈣質的吸收，五十歲以上的人，每日服用維他命D 200IU(IU是國際容量單位，譯者)，超過六十五歲或患有骨質疏鬆症者應服400-800IU。有些特殊情形如住在醫院，療養院或長期關在家中的人士，需要服用高一些劑量，以預防髖關節骨折。牛奶是維他命D的重要來源。皮膚在日光下曬了以後，也可以製造維他命D。現在市面上亦有些含有維他命D的營養品出售。

身體的活動可以保持及增加骨塊。這些現象很明顯可以在小孩5歲至14歲身上看到。體力的活動可以增加體力，改善姿勢，協調功能，身體平衡，增加靈活性及耐力，而減少跌倒的危險，也就減少骨折的機會。負重活動（如走路），身體姿勢的運動、肌肉的伸展、打太極拳都是很好的方法。每個人可以選擇一種適合個人的運動方式，每周作3-5次，每次20-30分鐘。

改變個人習慣、日常生活常規，改變居住及工作環境安全措施，可進一步預防跌倒及骨塊消失。減少酒及咖啡，停止抽煙，可以改善骨塊。小心電線、固定滑動的地氈、加設扶手在澡缸旁邊。都是一些預防跌倒的方法。老年人可以用扶手架、手杖、用買菜小推車改善平衡，穩定腳步等。

藥物可以治療骨質疏鬆症。對於收

經以後的女性，用荷爾蒙取代治療方法就是用雌性激素，加孕酮，這是當今王牌標準治療方法，有些不能受用這種方法，或者需要藥物以增加療效者，可以用藥叫 Bisphosphonates，男女均可使用。目前市面上有兩種 Bisphosphonates，第一種叫 Didrocal，一盒裏面有十四天的 Etidronate 丸及七十六天的鈣片，每年的費用是大概二百元，是屬於安省藥物福利中的免費藥品。另外一種叫 Fosamax，每年的費用大約是七百元，目前是仍然未包括在福利裏面。

其他的藥如低劑量的避孕藥，

Calcitonin 及 Sodium Fluoride 在特殊情形下醫生會使用，但應用於骨質疏鬆症上日前仍未得到官方的正式批准。

鈣質、維他命D，增加體力運動，生活方式的改變及藥物治療對增加骨骼都是很重要的，預防骨折。每一樣都有它特殊的功能，但一齊用才可以達到最高效能，骨質疏鬆症會帶來生活質素消極的一面。無論你是年老或年輕，有強健的骨骼，會保證你有更多活躍和快樂的日子。

下期預告

- 初生嬰兒黃疸病與產婦過早出院的關係

作者：張威名醫生

譯者：鄧靜暉博士

- 減低日常家居過敏激發劑的幾項建議

作者：何仲揚醫生

簡介甲狀腺

作者：DR. THERESA HUM 譚王筱蕙醫生

在資訊傳遞快速的今日，多數人都已知道心臟病及糖尿病對身體的影響，講到甲狀腺時，就多半不甚明白甲狀腺與病痛有什麼關係，所以藉此機會向各位介紹一下。

甲狀腺是內分泌系統的一個器官，當人還在胎兒時期就由一部分咽喉管的細胞，向下凸出，沿氣管前壁移位到胸管上緣處而發育成甲狀腺。它的內部有許多小顆粒，這些是由一圈的甲狀腺細胞，圍著儲存甲狀腺素的粘液而成。在甲狀腺激素的影響下，就吸收碘，製造甲狀腺素，先儲存在顆粒中央的粘液中，在適當時，因甲狀腺激素的調控直接分泌到血液中，維持或改變身體新陳代謝的快慢。在這些小顆粒的四週，有微血管及分泌鈣寧素的特殊細胞。同時，在甲狀腺背面有幾粒細如米粒的副甲狀腺，分泌調控鈣質及胎兒成長的副甲狀腺素。一般人以為，成人的甲狀腺不會大過20公克，並且形如古代武士甲冑，所以叫甲狀腺。

甲狀腺的病變，一方面器官本身可能會受傷、發炎、出血、生出腫瘤，甚至癌症。另一方面也因它所製造的甲狀腺素有多寡，而使全身的代謝作用改變，如只追究全身性的症狀，有時還不易找到致病原因在於甲狀腺。

甲狀腺素過多的病最常見的是格瑞氏甲亢症，由於身體本身，因遺傳因素及環境中的刺激而產生一種抗體而致病。這種抗體與甲狀腺激素的功能相似，可以使甲狀腺細胞不停的製造及分泌甲狀腺素。並可使眼球後的結締組織或皮下組織因過多的粘液而膨脹。所以病人會有眼

凸、手震、心慌無力等症狀，最嚴重的情況，可致人於虛脫，甚至有生命的危險。

其他甲狀腺過多的情況多半症狀較輕，致病的原因可包括甲狀腺腫瘤、發炎等。

所有的甲狀腺病變都可破壞甲狀腺的組織（包括受傷出血、發炎，被輻射破壞，或被切除），最終的結果就是甲狀腺素不足，那時就要服食人造甲狀腺素以補充身體的不足。否則患者會因甲狀腺素過少而易倦、怕冷、心不安、大便不通、面色枯槁無華等症狀，如孕婦有甲狀腺不足的情形，更必需服食適量的人造甲狀腺素，以免胎兒發育不全。

當甲狀腺中的小顆粒因某種因素開始增生或脹大，就會形成甲狀腺結節，小的結節似無大礙，不過小結節有時會變大、變質，甚至產生阻擋呼吸或吞咽食物的情況，有的又可在不知不覺中，脫變為癌症，所以患者要有保持定期檢查的決心，早日接受應有的治療，一般來說，甲狀腺會出現或大或小的結節的機率大約是百分之三到百分之五，致於由良性的結節變成惡性的機率則可能是百分之三到百分之卅。

總括上面的事實，我們就可明白為什麼查甲狀腺病時又要抽血，又要照超音波，放射性碘掃描，還有時要作細胞抽樣檢查，同時也要反復的再檢查為的是查出病因，確保患者可獲得正確的治療，治療的目標要兼顧清除病變及使身體的新陳代謝恢復正常二大項目。





中耳炎是兒童去看醫生最常見的病之一，根據北美洲統計，一歲以下的幼兒一半以上患過最少一次中耳炎，三歲以下的兒童百分之八十有過中耳炎，最近因為兒童早入托兒所、幼稚園，染上中耳炎的機會越來越大。

為什麼六歲以下兒童容易患中耳炎？

由於中耳和咽喉聯系的歐氏管未成熟，容易阻塞，而導致在傷風或感冒時鼻咽喉的細菌或病毒侵入中耳內而引起發炎。耳膜後有液體或積膿。

父母怎樣才懷疑兒童有中耳炎呢？

- 普通傷風感冒中突然發燒。
- 幼兒突然無胃口，無緣無故發脾氣，半夜啼哭不舒服，用手來拉或摸耳朵。
- 年紀大些的兒童會說耳痛，聽覺有問題。

怎樣才能確定兒童有中耳炎？

只有醫生用檢耳儀器、憑經驗，仔細觀察才能做正確的診斷。

如何治療呢？

雖然最近研究認為有些中耳炎是由過濾性病毒引起的，可能不需要用藥（如抗生素等等），但最常見的仍是因為細菌感染。如果不對症下藥，往往會引起內耳炎、腦膜炎、敗血病，日後聽覺或言語障礙等等併發症。

醫生會用經驗來決定那一種藥物來對付細菌，有些細菌對某種藥產生抗力，難以治療，則需要用較新的藥物如Cefzil等等。

最重要是聽醫生的指導準時服藥，不可早停，按期複診。如用藥數天後仍然發燒，有耳痛、有膿流出應盡快複診。

有些兒童治療後似乎一切正常，但往往仍有液體留在中耳內會影響將來的聽覺，或言語發育，醫生會考慮去找耳鼻喉專家或過敏科專家會診。

怎樣可以預防中耳炎？

- 盡量減少得到傷風感冒的機會。
 1. 習慣洗手—不但兒童，包括照顧兒童的人員在內。
 2. 兒童不可共用杯、匙、碗、筷子、牙刷等等。
 3. 洗淨膠玩具，尤其是幼兒常放入口中的物件。
- 兒童的環境內不准抽煙—因為煙氣會導致歐氏管阻塞流通而引起中耳炎。
- 不要讓幼兒躺平睡著來餵奶瓶，因為奶或液體由於位置關係反流入歐氏管。因阻塞而引起細菌性中耳炎。
- 餵人奶：母奶有抗體，可保護幼兒到一週歲，最近研究發覺如餵母奶到四個月的幼兒得中耳炎的機會比吃牛奶的機會少一半多。
- 十個月大的幼兒要戒奶嘴（Pacifier）—芬蘭的研究指出，如十月大幼兒停啜奶嘴，得到中耳炎機會減半。

流行性感冒

作者: DR. KING SUN CHAN 陳景新醫生



流行性感冒Influenza通常叫”Flu”，是一種由流行性感冒病毒引起的急性吸呼道傳染病。流行沒有明顯的季節性，但以冬季多見。流行的特徵是突然發生、蔓延迅速、病人眾多。傳染為人與人之間通過飛沫傳播。



流行性感冒病毒分為A、B、C型。A型通常引起大流行，B型通常引起小流行，C型只引起散發的病例。由於病毒容易發生變異，所以通常每隔數年就會出現一次大流行。

流行性感冒的症狀：流行性感冒通常在出現症狀前有大約48小時

的潛伏期，在這期間雖然沒有症狀，但已有傳染性。A型和B型流行性感冒通常會突然出現畏冷、發熱、體溫可高達39°C到39.5°C。一般持續2-3天。同時有全身無力、酸痛、頭痛。也可以有鼻塞流涕、咽痛、乾咳等，通常發病2-3日後體溫下降、症狀減退；但有時體溫也可持續到5天而無併發症者。

流行性感冒有時可有嚴重併發症，甚或導致死亡，所以流行性感冒患者如有出現嚴重的病情應及早找醫生診治，通常比較多見的併發症為肺炎及腦炎。

繼發性感染和肺炎是較常見的併發症，病者發熱超過3日或退熱後再發燒，咳嗽劇烈，有時出現呼吸困難、紫紺，有此情況者有可能是肺炎，應盡早看醫生。如病人高燒不退、神

志昏迷或出現抽搐，則有可能是腦炎也應及早看醫生。

流行性感冒的診斷：流行性感冒在流行期間診斷並不困難，主要是依靠臨床症狀，流行病學的資料，接觸史來作臨床診斷，確診則要依靠病毒分離和特別的血試驗。

流行性感冒的預防：

1. 在流行性感冒流行期間應避免到通風不良、人多聚集的地方，應適當注意營養和休息。

2. 預防接種：現在在加拿大使用的疫苗可以有效的預防A及B兩型流行性感冒，有效期為1-2年，每年在秋季注射，注射後約兩週才能有有效的保護作用，注射後或有輕微不適反應。在安省政府提供免費疫苗為65歲以上老人、護理院老人院的住客，有心肺病的成年和兒童，有慢性病如糖尿病，其他新陳代謝性疾病，癌症病人，免疫能力缺乏症（包括：愛滋病），免疫能力受抑制的人（包括：器官移植接受者）、

腎病、貧血病患者或長期服用水楊酸(Acetylsalicylic acid)的6個月大至18歲的患者注射。上述人士可以每年於10月至11月至家庭醫生診所注射。其他人士如想注射疫苗也可以在藥房購買，然後請家庭醫生為你注射，也可以付款給家庭醫生為你注射。

3. 藥物預防：通常應用藥物為Amantadin，可以有效預防A型流行性感冒，服用量為100毫克(mg)每日兩次，在A型流行性感冒流行期間可以給與沒有預防注射的家庭成員和密切接觸者服用。

流行性感冒的治療：在患病期間應飲大量的水和有適當的休息。如有頭發熱可以服用止痛退燒藥如Tylenol，鼻塞可以用滴鼻藥如Dristan或Otrivan之類或服用感冒藥，嚴重咳嗽，要看醫生，因你可能染有併發症。

流行性感冒是一種常見，可以預防，也可以引起嚴重的併發症甚或導致死亡的疾病。所以我們應該加以重視此病。

視網膜脫離

作者：DR. WAI-CHING LAM 林偉青醫生 譯者：DR. KAN YING FUNG 馮根英醫生



視網膜(Retina)是眼球後邊一層對光有感應的薄膜。它的作用好比照相機的菲林一樣。沒有它，我們便看不見東西。

視網膜脫離(Retinal Detachment)通常是由於視網膜有裂痕或有小孔所做成。這些裂痕可能因為年紀大或近視引致視網膜變薄而引起。最常見的成因是因為眼球中之玻璃狀體液(vitreous)收縮所致。當玻璃狀體液收縮時，它拉著一小塊視網膜，留下小孔或裂痕在視網膜上。近視，發炎或損傷都能令玻璃狀體液收縮。

當視網膜裂開後，玻璃狀體液穿過裂痕流到視網膜後邊，引致視網膜脫離眼球，影響視覺。

有時，眼瘤，眼發炎或糖尿病也會引致視網膜脫離。通常脫離了的視網膜沒有裂痕。只要把病因控制得宜，脫離便會復原。

病徵：

突發之閃光和黑點可能表示玻璃狀體液正拉著視網膜。

很多時，病人會覺得視覺好像波浪一樣或者覺得有黑影在部分周界的視線。視線中會有黑影或好像給窗簾遮了部分視野。當視網膜脫離繼續惡化時，如不及早治療，便會引致全盲或半盲。

從眼外是看不見視網膜脫離的。如發覺有病徵，最好馬上轉介眼科醫生。

治療的方法：

當視網膜有裂痕時，及時治療可以防止它變成脫離。通常用激光(laser)或冷凍(cryopexy)方法封住裂口。這種方法把裂口周圍做成疤痕，玻璃狀體液便不能穿過。以上手術可在門診部進行。

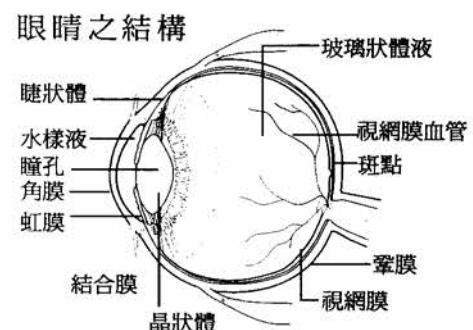
如視網膜已脫離，便需要開刀醫治。醫生把一條矽(silicon)帶環繞著眼球，然後輕輕地把鞏膜推近脫離了的視網膜。

有時醫生從視網膜下邊抽出玻璃狀體液，令視網膜返回眼球後部。

如症狀較複雜，可能要用玻璃狀體液抽離手術(vitrectomy)。

在顯微鏡下，醫生把玻璃狀體液移開；接著注入空氣，其他氣體或矽油進眼球內，將視網膜推回原位。眼內產生之水樣液慢慢會取代氣體。矽油只是在較困難的情形下才使用。所以很多時如沒有問題，矽油便讓它留在眼內。

百分之九十以上的視網膜脫離需要用手術治療。有時甚至需要多次手術。至於視覺可以恢復多少則視乎視網膜損壞之位置及大小、視網膜脫離至治療的時間長短以及在視網膜上有沒有長了疤痕而決定。





眾所周知“吸煙危害健康”，現今多倫多大多數的公眾場所已禁止吸煙，但還有一些吸煙的朋友捨不得煙中尼古丁(Nicotine)帶來的暫時快感，有些吸煙朋友想戒煙但尚未能下決心，也有些吸煙的朋友希望戒煙但不知如何去戒煙。希望這些朋友能在本文中得到啟發。

據統計每年有35000加拿大人死於和吸煙有關的疾病，吸煙對人體造成多方面的損害因而導致吸煙者的壽命減短10-15年、冠心病的發病率高於常人的70%，患心管狀動梗塞者為常人的二倍，中風者為常人的三倍，特別是服食避孕丸的吸煙婦女危險性更大。肺癌患者90%和吸煙有關。其他癌症如口腔癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、腎癌和婦女的子宮頸癌等吸煙者發病率高於非吸煙者。慢性肺病如氣管炎、肺氣腫及胃十二指腸潰瘍病的發病率吸煙者大大高於非吸煙者。吸煙者不但身體會受到多方面的損害，而且吸煙會產生令人厭惡的口臭和黃牙，破壞了個人的形象。由於二手煙的吸入也危及兒童及其他人的健康。

由於吸煙危害自己及公眾健康，所有還在吸煙的朋友都應認真考慮戒煙。當你停止吸食最後一支煙後8小時你血中的一氧化碳才會降低到正常人水平，而氧氣則恢復到正常水平。72小時後氣管才放鬆，呼吸較通暢。戒煙後9個月氣管內的纖毛再生恢復功能減少肺的感染。戒煙十年後肺癌死亡率接近正常人水平。其他的癌症如口腔癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、腎癌的發病率都減少。因戒煙而省下的一大筆金錢可以進一步改善你和家人的生活質素。

由於煙中的尼古丁毒癮，吸煙的習慣性和一些社交場所的影響令一些朋友對戒煙卻步不前。我希望這些朋友鼓起勇氣下定決心來戒煙。如果你已下定決心戒煙，除了你的親人支持

你之外，醫生也在使用藥物和精神上支持你，使在戒煙過程的不適減到最低而能夠成功地戒煙。所以如你決定戒煙請你和你的家庭醫生聯絡，並制定一個戒煙計劃。下面我想簡單介紹一些戒煙方法以作參考。

尼古丁替代療法：是目前比較多用和有療效的方法。用於吸煙每天在一包以上，或在早晨起床30分鐘內就要吸食第一枝香煙的較重癮者。通常停止吸煙後的三至四天戒煙者會煩躁不安、暴躁、思想不能集中、睡眠不安、頭暈頭痛、出汗、手震和渴望吸煙等煙癮症狀，在兩週內慢慢減輕。尼古丁替代療法是用含有尼古丁的膠糖或膏貼來代替吸煙，以減輕戒煙的煙癮症狀，所以在使用含尼古丁的戒煙膠糖或膏貼時不能再同時吸食香煙，以免過量尼古丁進入體內引起中毒。高尼古丁含量的膠糖和皮膚膏貼都要醫生處方，用量要有計劃的減低，通常歷時數週，最後達到戒煙的目的。如果你的煙癮較重而又想戒煙的話，請與你的家庭醫生共同制定適合你的戒煙計劃。

除了上述的尼古丁替代療法外，也有用耳針、體針、激光刺激一些針灸穴位以減輕煙癮症狀。催眠療法也有人用以幫助戒煙。目前市面上也有些無尼古丁戒煙糖、假香煙等出售以幫助戒煙，但其戒煙效能尚未得到科學的證實。

我希望吸煙的朋友為己為人下定決心戒煙。



疱疹

作者: DR. PATRICK CHAN 陳壽彬醫生



亞豪、亞梅和父母見舅父醫生想了解疱疹這一個病。

亞豪： 疱疹是甚麼一回事？

舅父： 疱疹病毒屬類Herpes Virus Family，有多種病毒，最常見的是單純疱疹Herpes Simplex Virus，共分為疱疹一型HSV I和疱疹二型HSV II，在美國成年人當中，80%有疱疹一型的抗體，而16%有疱疹二型的抗體，指出人與單純疱疹接觸的機會是十分大，疱疹一型可由接吻和接觸帶有病毒的手巾和口水傳染，疱疹二型通常是性接觸或性交傳染。疱疹一型多在口、面的皮膚黏膜出現，經過口交可以在生殖器官或肛門出現。疱疹二型多在腰部以下生殖器官、臀部或子宮頸等地方出現。

一旦與細胞接觸，疱疹病毒會進入細胞核，逐漸滋長，它可以寄存在細胞內，亦可以散播和發散於皮膚上。

亞梅： 疱疹的症狀是怎樣？

舅父： 與病毒接觸後潛伏期間是2-20日，它在細胞核不斷生長，可能有一至數天的病發先兆，感覺不適，發燒、肌肉痛、皮膚灼熱、搔癢、刺痛、觸痛，有疱疹二型的婦女，會感到陰部疼痛，小便困難，劇痛。肛門疱疹會引起大便痛楚。

隨後皮膚出丘疹，Papules在七至十天內不斷變化，變成小水疱Vesicles，液體清澈，然後轉黃，水泡潰爛Erosions起痂Crusting，腐落脫離Sloughing然後痊癒。

病毒在這段時間遷移到最近的神經單位Neurones生存下去，終生潛伏，暫時休止Dormant，在疱疹二型復原期，仍然有5%的婦女在原來位置散播小數的病毒。

在適當的情形下疱疹會在原來或接近的位置捲土重來，次數不定，這些情況包括發燒、心境憂鬱、飲酒、接受過多紫外光和在月經期間等。

母親：疱疹有沒有併發病？

舅父：併發病包括角膜炎Keratitis、腦脊髓膜炎Meningitis、腦炎Encephalitis，在幾種免疫能力低的情形下疱疹會特別凌厲，如有嚴重大病、有癌症、有愛滋病，或者在移植器官後接受免疫治療期間。婦女臨盆若然下陰有疱疹二型，新生嬰兒通過下陰出生，一半會染上疱疹二型，腦部可受損害，甚至死亡。

父親：有沒有預防或治療的方法。

舅父：有病發先兆和有疱疹的期間要停止接觸別人，如接吻、性行為等等，避免接觸眼球、肛門。平時用自己的杯、牙刷、手巾、毛巾、內衣、游泳褲、游泳衣，睡眠要穿內褲。

孕婦要避免和有疱疹的伴侶性接觸，臨盆前若有疱疹二型出現要立刻通知醫生，醫生會選擇適當的方法去處理。

直至現在疱疹仍然是無法徹底清除。

藥物可以阻止病毒繁殖，可以減低病的痛苦和早日痊癒。以往 Zovirax 是主要的藥品，同一間藥廠最近出了新藥 Valtrex，這新藥比較易吸收，服食次數減少，因為服食數量減少所以會比較方便使用。

如何處理皮膚搔癢

作者：DR. MICHAEL HO 何肇松醫生



皮膚，是身體一個非常重要的器官。這一塊薄薄的組織，不單只能夠幫助身體散熱，保持體溫正常，亦會幫助我們抵抗外來各種物質的入侵。它簡直可以說是一道護身牆，應該受到我們刻意的保護和照顧。

在正常的情況下，皮膚會經常分泌油質及汗液，用以保持皮層一定的濕度。不過，一旦遇上外來物質的影響，皮膚的質素便會改變。最常見的是在冬季，氣候寒冷，再加上空氣裏的濕度降低，皮層表面便會變得很乾燥。



我們平常用的肥皂及洗滌劑，會進一步將皮膚表面的油質洗去，加深乾燥的程度，其他，如化學

藥品，玻璃纖維等等，亦會刺激皮膚。

每當皮膚受到刺激或變得乾燥，它就會開始發癢。這種情形，人人都會、老少不論，尤其是那些早已有過敏性皮膚的人士，其反應就更加強烈。很自然地，每個人都會開始搔癢。不單如此，越搔越有味道，於是便做成一個「越搔越癢，越癢越搔」的惡性循環。經過持久的摩擦，皮膚會開始發炎，跟著便變成頑固的慢性皮膚病。

最佳的處理方法，第一是要解決病源。如果是空氣乾燥，家裏便要安裝增濕器，提高室內的濕度。其次，要避免使用烈性肥皂。如果要經常接觸到烈性洗滌劑或其他刺激物，一定要事先戴上手套。

很多人都會覺得，洗一個熱水澡皮膚會舒服很多，其實，洗的時候你會舒

服，但過後，皮膚會比以前更癢，更難受。因為熱水浴再加上長時間留在浴盆內，會將皮膚的油質洗去，而過熱的水亦會刺激皮膚。所以，在冬季最理想是一天或兩天才洗澡一次，而且水不要放得太熱。浴後，可以塗上一層含有尿素(Urea)成份的潤膚液。譬如Uremol，它可以幫助皮層將水份保留長久一點的時間。

如果你已嘗試過以上的方法而不覺有效，又或者你的皮膚有過敏的問題，你可以使用含有石油提煉皮膚霜的敷劑(Petrolatum)，譬如Prevex Cream。石油提煉皮膚霜不但能夠保存皮膚的天然濕潤，它亦間接在皮層表面做成一道屏障，擋住了外界的刺激。

其實，最重要的項目，是千萬不要搔癢。其次，如果選擇到合適的護膚膏，必需要持久使用，起碼每日兩三次，才會見效。



子宮內膜若是移位到子宮之外的身體部位而繼續生長的話，那就是子宮內膜異位症了。每一個在生育年齡期內而有月經的婦女都可能有這個病症。因為它的成因尚未明朗，而受影響的器官，部位和症狀各異，這便是它撲朔謎離之處。雖然這不是癌症，但隨著每個月的經期而積血脹大，也可能擴散到其它部位，症狀會漸漸增加，血囊腫會慢慢擴大，若血囊腫破裂的話，會引致急劇性腹痛和腹腔內出血，那就麻煩了。

最通常的症狀是經期疼痛，性交時疼痛，不正常的出血和不孕症，嚴重的可能會大便和小便時疼痛，便秘和腹瀉，但痛的程度和血囊腫的大小是不成正比例的。

它的成因雖然未明，但它は不限於年齡的，從十多歲至停經前的中年婦女都包括在患者行列。最流行的理論是經血倒流到腹腔內。卵巢、輸卵管和子宮後及直腸前是最常影響的部位，但其它地方如子宮表面，盆腔腹膜，大腸和膀胱也可能波及。但也有人認為它是由血液和淋巴腺散開，所以輸卵管結紮後的人仍然會有這種病，同時這可解釋有時肺部、大腿也會有。亦有研究說家族遺傳和手術時移植也是可能性之一。更有學說認為是因胚胎時期留下殘餘組織和免疫系統發生問題。

因為這病是漸漸進展的，若有以上提及的症狀時，應及早求醫診斷調理。經內陰檢查、超音波掃描後，腹腔鏡檢查乃是確診的步驟。這是一個不需留院的小手術。全身麻醉後醫生將一支筆狀的儀器由肚臍下一小切口插入，內腔便在電視螢光幕上顯出，因為這是放大了，所以就算很小的積血也可以見到，醫生當時會詳細記錄血囊腫的位置、大

小和程度，以便決定如何治療和將來觀察比較。

治療的方法包括藥物、手術和併合治療，因為病情是因月經週期和女性賀爾蒙的影響，若是停止這兩個因素，情況會有一定的好轉，這就是藥物調理的基本道理。這情形會有兩個自然發生的機會，懷孕期和收經期。若病者兩者都不是時，便要考慮用藥物停經。但藥物都有副作用，所以一定要確定診斷才可用。第一種是釋放性荷爾蒙，這會使用者如處身於收經的情況下。但因為怕引致骨質疏鬆，所以一般不應使用超過六個月。第二種是有另性賀爾蒙性質的 Danazol，它的副作用包括增重，汗毛，聲線，皮膚油脂的變化。但這種變化都是暫時性的。一般的避孕藥和黃體素也有些幫助。手術治療包括在做腹腔鏡時用激光、電燒來摧毀內膜異位組織。但這只是暫時措施，因為假以時日，情形會復發，若是血囊腫太大時，還要部份割除，這才會使疼痛減少，更會提高受孕率。但若是病情嚴重的話，全子宮包括兩卵巢切除，才是根治辦法。手術前和手術後都可以加藥物治療，這可以暫時阻止病情惡化，其它醫療辦法包括止痛，腸胃的調理，控制月經週期。至於不孕症的處理可能比較複雜。但現在一般人工受孕的技術日漸進步，患者的家庭計劃又邁進了新的一步。暫時還沒有預防方法，但及早生育和服用避孕藥會有幫助，運動可以減低女性賀爾蒙成份，常常運動也可能會有幫助。

雖然這病對生命沒有危險，但它可能引致個人健康和工作上的影響，精神和肉體上受苦，家庭和配偶的磨擦，更加可引致不孕症，若有這病的徵兆時應及早求醫治療。

感染在慢性氣管炎中扮演的角色

轉譯自安省肺病協會資料



什麼是急性和慢性氣管炎？

在肺裏，大的空氣傳送管道叫做“氣管”。內襯細小的毛叫纖毛。纖毛能把粘液由小的氣管移到大的氣管，使粘液能夠咳出。

氣管受到細菌或病毒的感染叫做“急性氣管炎”。症狀是咳嗽、有時發熱。醫生可能要你服用抗菌素。而你會在短期內復原。

當你患有“慢性氣管炎”時，氣管變得狹窄和發炎。症狀是持久性咳嗽、多痰。由於氣管的炎症和纖毛受到損害，你不容易把痰咳出，因此可增加嚴重細菌感染的機會。

什麼是慢性氣管炎的成因？

慢性氣管炎通常是由吸煙引起，感染及其他因素可令其惡化。每次感染都可增加肺的損害，而肺的損害會使肺更容易得到感染，從而陷入了感染和肺損害的惡性循環。

什麼是“ATTACKS”或“FLARE-UPS”？

當氣管炎的症狀加重或“FLARE UP”（發作），可以叫做一次“ATTACK”（侵襲）。你可能被細菌感染。咳嗽加劇和咳出更多深顏色的濃痰，甚或有氣促和疲乏。

患了氣管炎我應該怎樣做？

當你患有氣管炎時應盡快去見醫生。醫生通常要你服食抗菌素來制止因感染而引起的損害。或可緩和病情。學習認識細菌感染的症狀可參閱“Checklist”（查核事項）部份。

雖然我感覺好轉，為什麼還要服完全療程的抗菌素？

雖然你已感覺好轉，但你還是要服完整個療程的抗菌素。因為這樣可以殺死所有的病菌。同時可避免肺部的損害和感染復發。如果你每次都服完全療程的抗菌素而每年仍然有多過三次的感染，你應告訴你的醫生，因為以後你有可能要服食更強力的抗菌素。

有沒有其他有效的治療方法？

雖然慢性氣管炎不能徹底治愈。醫生可以用一些治療方法使你呼吸較暢順。例如用氣管擴張劑可以打開堵塞的氣管。類脂醇(Steroid)的吸入可以減輕氣管的炎症。呼吸運動可以增強呼吸肌肉，也會有幫助。如果你的肺受到嚴重的損害你可能要用吸氧機。

要改善我的健康狀況我還可以做些什麼？

你有很多方面可做去改善你的感受

戒煙：這是防止肺損害最重要的方法之一。在戒煙初期痰量可能增加，但不要放棄。幾個月之後你吐痰的量就會逐漸減少。

避開多塵或污染的空氣：如果工作環境內充滿灰塵和煙霧，你應告訴你的僱主和醫生。應避開擠塞的交通。在室外空氣污染嚴重時應逗留在屋內。

參加自助團體：在一些地區設立有慢性氣管炎病人的團體。你可向你的醫生或肺病學會(Lung Association)查詢。

保持良好的健康狀態：有計劃地增進你自己的體能。和醫生共同研製一個膳食和運動的計劃。將活動的步伐降低，以減少活動的難度。應記住，過份氣急可令你受驚，但對你的身體是不會有傷害的。

慎防感染：你可能比其他人更容易患肺部感染。你應避開擁擠的人群及那些患有感冒或流行性感冒的人。請勿忘記接種每一次的流行性感冒預防針。

慢性氣管炎的核查事項：(CHECKLIST)

應避開下列可能使病情惡化的因素：

- 吸煙或吸入二手煙
- 疲勞
- 精神壓力
- 空氣過熱或過冷的地方
- 擁擠的人群和患有感冒或流行性感冒的人
- 空氣受到污染的地區。在室外空氣污染嚴重時應逗留在屋內
- 有時不用處方購買的止咳藥可能令你症狀加重

如果你有下列被細菌感染的病狀應盡快去見醫生：

- 症狀比平常重
- 咳嗽加劇
- 咳痰增多
- 咳出較深顏色的濃痰
- 有氣急

當醫生給你服食抗菌素治療細菌感染時請記住：

- 即使你已覺好轉你也要服完全療程的藥丸；這樣做可以緩和病情及預防再度感染



工作人員

出版者： 華埠醫學進修會

地址： 280 Spadina Ave., Ste. 312,
Toronto, Ontario M5T 3A5

編輯： 陳壽彬醫生 Dr. Patrick Chan
何肇松醫生 Dr. Michael Ho
陳景新醫生 Dr. King Sun Chan

漫畫： 古小雅醫生 Dr. Nancy Ku

分配： 李福東 Mr. Roger Lee (Dynacare Lab)

封面設計：潘富仁 陳志強 陳志玲

出版日期：一九九七年九月



Roger F.T. Lee, B.Sc., M. Phil., MLT
District Manager
Physician Services

| | |
|--|---|
| <p>Head Office: 115 Midair Court Brampton, Ontario L6T 5M3 TEL: (905) 790-3000 FAX: (905) 790-3055</p> | <p>Downtown Office: 302 Spadina Ave. Toronto, Ontario M5T 2E7 TEL: (416) 596-6561 FAX: (416) 598-7947</p> |
|--|---|

THIS PUBLICATION IS SUPPORTED IN PART BY AN EDUCATIONAL GRANT FROM
Procter & Gamble
 PHARMACEUTICALS CANADA

*Makers of DIDROCAL
 for Osteoporosis*

安康藥房
ON CARE PHARMACY LIMITED

- 代售血壓計血糖機
- 輪椅拐杖車票月票
- 老者配藥免收二元

BENJAMIN FU
 481 DUNDAS ST W, TORONTO, ONT (598-4009)

THIS PUBLICATION IS SUPPORTED IN PART BY AN EDUCATIONAL GRANT FROM

 **Bristol-Myers Squibb**
 Groupe pharmaceutique
 Pharmaceutical Group

戒煙香口膠
NICORETTE



愛華 X 光 超 音 波 掃 描
**LANDMARK X-RAY,
 ULTRASOUND & SCANNING
 SERVICE**

302 SPADINA AVE., TOR. ONT. (977-6088)



Bayer Inc.
 Healthcare Division
 Etobicoke, Ontario

We cure more headaches
 than you think.

1-800-661-2520

GlaxoWellcome

Specializing in
 Anti-viral Therapy
 Antibiotic Therapy
 Respiratory Therapy
 Migraine Therapy

Supported by an unrestricted educational grant from
 Glaxo Wellcome Canada Inc.

致意：
Compliments of



© Trademark
 Trans CanaDerm Inc.
 Subsidiary of
 STIEFEL CANADA INC.
 Montreal, Québec

專研皮膚學
 Research in
 Dermatology
 Cyclocort®
 Prevex®
 Solugel®
 Uremol®

保健文摘是由華埠醫學進修會出版。其中文章，以報導一般醫學常識為主，均由家庭醫生、專科醫生或其他專業人仕撰寫。其內容屬參考性質。讀者如有任何問題，請先向家庭醫生查詢。版權所有，不得翻印。