慢性腰腿痛的幾種治療

陳輝根

骨科會，特別從事長期彎腰工作的人，容易發生腰痛，加上工作緊湊，往往誤延治療，造成病情嚴重時才去睇醫生診治。

病人多數主訴：初期只係腰痛，緊張過勞疼痛加劇，如休息幾天病情緩解，以後如此翻覆多次，病情發展到腰痛乏力，久坐起身需雙手摻扶，睡覺轉側困難，落床雙腳着地難予開步，疼痛、脹墜集中腰部及骶部三角區，若病情未能控制，則逐步向臀部、膝部外側出現牽扯痛，個別甚至延到小腿外側，令到患者步履艱難，往往行三幾分鐘又要企吓，待小腿疼痛緩解一點才能開步。至於有的合併股內收肌勞損則出現會陰不適，尿頻，陰囊或大陰唇痛，患肢外展，外旋，伸直受到限制，進而影響到彎腰，屈膝，穿鞋動作難予完成，由於症狀繁雜，病情嚴重，有的人未經周密檢查，就妄下為「坐骨神經痛」，這是不夠全面的。

慢性腰腿痛與坐骨神經症狀確有好多地方類似，但用X光放射檢查，如無椎間盤壓迫神經根的話，則這診斷不能成立，（至於坐骨神經炎則另論）同時，在臨床上如果細緻檢查，亦可以發現腰腿痛雖然沿着坐骨神經走向區域出現疼痛，但界線模糊，而且無閃電樣放射痛。屈頸，足背屈試「陰性」，在腰臀肌走向地方可以觸摸到明顯壓痛點。

腰腿痛主要是腰臀肌長期彎腰，牽扯過勞，引起這些肌肉附着區積累性充血，水腫，變性增厚，形成疤痕，偶爾因一次過度勞累或季節氣候轉變，誘發原來潛伏的變性肌腱產生無菌性炎症而疼痛，以後繼發重覆出現，所以有的人誤認為腰痛醫唔得斷尾，其原因亦在此。

既然腰腿痛是由腰臀肌收縮，變性，增厚而出現疼痛，那麼，在治療上應有針對性，以下是幾種治療方法：

（一）一般慢性腰腿痛者，必需堅持每天用雙手掌擦腰或做掌上壓運動，逐步鍊鍛腰肌彈性及鬆弛腰背部有關肌腱，從而重新建立新的平衡。（二）推拿療法：在腰骶部與腰臀肌走向的地方，加強按摩力量，特別注意指下肌腹增厚的地方，更需要撥弄，以利剝離粘連，盡量回復其彈性。（三）腰腿痛急性期不適宜重手法推拿，可改用「水針」療法。或服食補益肝腎，活血祛風中藥，並多卧床少活動。（四）如以上方法失敗，可以考慮手術治療，目的將腰臀部所有勞損肌肉附着點（或區）進行切開到達骨膜下，剝離肌肉附着點，使已經變性而攣縮緊張肌肉組織得到鬆解，則腰腿痛得到根治。

扁桃體炎不容忽視

蔡燕

小兒發熱病中，呼吸道感染是佔首位的，而呼吸道疾病中以感冒發熱佔首位外，扁桃體炎是屈居第二了。扁桃體炎往往在兒童時從急性期轉至慢性期，一直還進至成人仍未愈是大有其人的。一般至四十歲以後，扁桃體才會逐漸萎縮，才減少它對人類的威脅性。

在扁桃體炎反覆發作時期，病人常感發熱、畏寒、喉痛或異物感，甚至咳嗽、吐黃痰，反覆不愈，並可牽連至咽喉或慢性咽喉炎及頷下淋巴結炎。如病者屬過敏體質的話，還可以誘發風濕病、腎炎等症，那就手尾長了，故扁桃體炎決不容忽視之。

當人們進食了燥熱之品後，會化燥為火，助扁桃體細菌之致病力，當人們吃了冷凍品後會使咽喉部之血管收縮，局部抗菌抗病之抵抗力下降，使隱藏於扁桃體中的細菌活躍萬分。當人們吃了甜品後，這等於供應給細菌生長繁殖之培養基。綜合以上三種原因均是誘發扁桃體炎發作之導火線。此外，疲勞，炸、燥熱之品。小飲或不飲雪藏汽凍之品，小吃或不吃甜品如糖、朱古力等。四、孩飲服。如紅蘿蔔水、土牛膝、崗梅根煎水等。尤其是吃過燥熱食物後。我介紹一方：用水瓜乾半條（細小的要用一條），加米一握，食鹽少許，五碗水煎至米開花，水當茶飲。

陽光醫抑鬱症

琴舫

美國精神病專家普．米勒發現，一些類型的抑鬱症可利用陽光進行治療。

有一位抑鬱病患者，每到冬季便會發病。米勒對她進行長期的觀察，發現她經常變換自己的居住地點。

當她還居美國南方時，與其住在北方時相比，其抑鬱症發病較遲而結束較早。米勒由此得出結論，抑鬱症狀常常因白晝的縮短而引起，而當白晝開始變長的時候便逐漸消失。

每日清晨對患者進行一次日光燈照射治療，可以使其病情好轉數日。

醫藥

治風疹須辨證而行先除病因

杜仲

蕁麻疹中醫稱為瘖瘂或癮疹，俗稱風疹，初起皮膚作癢，出現大小不等的扁平隆起，漸漸成片成塊，顏色可為鮮紅、淡紅或白色，尤如蟲咬，此證愈搔愈癢愈多，滿布全身，髮內、耳內、手足心均奇癢難忍，時隱時現，反覆發作。多因汗出受風，風寒或風熱搏於皮膚，亦有因食了某種食物，藥物及腸內有寄生蟲或其他致敏因素引起。皮膚劃痕過敏試驗呈陽性反應，嗜酸性白血球常增高，疹退後不留痕跡。急性者皮疹不斷成批發出，至一周左右停止發生。慢性者反覆發作，長達數周、數月或數年、治療上必須辨證施治，首先除去病因，盡量找出引起過敏的食物、藥物及其他因素，避免再接觸，有寄生蟲的應予驅蟲治療。

一、風寒型：皮疹色淡紅或白色，受涼即發，在冬季或接觸凍水時易發，在溫暖情況下風疹減輕或消失，脈浮緊或沉遲，舌淡苔白。治法以散風寒為主，處以：

桂枝尖三錢　紫蘇葉三錢　荆芥穗二錢　北防風三錢　西歸頭二錢　生白芍三錢　老生薑三片　大紅棗五個　川白芷三錢

二、風熱型：皮疹色紅、灼熱、口渴、煩躁，受風或在暖熱環境下發作或加重，脈浮或數，舌紅苔薄黃。治法疏風清熱涼血，處以：

金蟬衣錢半　薄荷葉二錢　生地黃五錢　生石膏一兩　牡丹皮三錢　赤芍藥三錢　牛蒡子三錢　金銀花四錢　北防風三錢

下面舉一醫案：

賴××，女，三十一歲，一九八八年十月初到來求診，賴女士患蕁麻疹已年餘，疹塊隨抓隨出，時起時消，早晚較劇，發時癢甚，影響工作、睡眠。患者深以為苦，多方診治無效，但飲食尚可，大便仍正常，小便黃，唯惡風，風吹即起，蔓延全身。面色紅潤，舌紅，苔薄，脈細弦略數，經診斷為熱毒內郁，傷及營血，血燥感風，郁於肌表，發為風疹。應以清熱解毒，涼血活血，祛風止癢為治處以：

金銀花四錢　連翹殼四錢　牡丹皮三錢　小生地四錢　赤芍藥三錢　蒼耳子三錢　當歸尾二錢　金蟬衣錢半　薄荷葉錢半

服藥後，瘙癢減輕，二診時去蒼耳子，加紫丹參，續服三劑，病大有好轉，後再加減續服四劑，病即痊愈，未復發。

初產婦易患乳炎

黎照環

乳炎包括乳頭炎和乳腺發炎，"發炎"，故發名思義，患部一定紅腫熱痛。成膿前患者惡寒發熱，炎部疼痛非常，如果治療不及時，更易形成膿腫，穿破成為一種頗難治療的乳瘻。這個病易見於生育期女性，主要是產婦，尤其是初產婦。其原因是：

①乳汁鬱漬。隨產後，乳汁分泌日旺盛，人工餵養而不需餵奶者或餵人奶而斷奶者，都會造成乳計排空不盡，尤其初產婦，乳腺管本身不夠通暢，奶汁是細菌最優秀培養劑，一旦有菌侵入，便易發炎。

②初產婦除上提乳管不夠通暢外，因對乳房護理缺乏經驗，因此，對膨脹的乳頭和乳房都容易創傷，易至細菌乘虛侵入。

③初產婦因為精神因素及經驗不足，易至所謂"乳管痙攣"，乳汁更易鬱積，排泄困難。

④最後乳頭本身缺陷，如過小或內陷；乳汁過分旺盛，濃縮等都會是容易招至乳炎的直接或間接原因。

中醫認為：情志不暢，易至肝鬱氣滯，氣滯至血瘀，血瘀即外邪乘虛而入。總之，發病包括內因和外因。防治方法：

①初產婦應注意自己乳房保養，如產前應經常以溫水洗潔乳頭、乳房，並按摩乳頭。如有內陷，尤其注意提扯和按摩鍛煉，務使乳頭堅韌，增強抵抗力。

②一旦發現乳房有感染跡象，如紅腫熱痛，一、要注意乳房清潔，二、要托起乳房，讓其休息，三、可在局部涼敷，四、可以陳皮，煮湯為大半碗改用或者用金銀花，防風，白芷、歸尾、陳皮、甘草煮湯服用。五、如炎症則顯，應及時請醫師診治，以免病情惡化。

咽喉痛也有虛寒證

林仁生

中醫隨筆

感冒和燥熱，屬於實熱證，診治容易，收效快速。但是，有少數人的咽喉痛卻是完全相反，屬於虛寒證，要用溫熱補陽藥治療。

要辨別虛寒證咽喉痛，首先要明瞭起痛的因由和時間，患者體質素來屬於「虛寒底」，加上疲勞過度，睡眠不足，慢性痛復發，感冒發熱後誘發起病，發病史多在一年至三年，有多次發作特點。清熱解毒不但無效，反會加重病情。虛寒證咽喉痛以萎縮性咽炎和肥大性咽炎為多數。

萎縮性和肥大性咽炎都是慢性咽炎，主要症狀是咽喉隱痛持續多日，乾燥，喉間有阻塞感，反射性乾咳，咽喉檢查有明顯的病理改變。萎縮性咽炎可見到咽後壁粘膜乾燥、萎縮變薄，顏色蒼白；肥大性咽炎檢查則可發現咽後壁粘膜淡紅水腫，散在性片狀的慢性充血，附有氣泡粘膜塊、軟腭充血。

中醫辨證則視咽喉痛特點，又注意到患者精神疲乏，頭昏、怕冷，面白缺少光澤，舌質淡無苔，脈象虛沉無力，認為證型屬於陽氣虛寒，兼有血虛陰虛；治法要注重溫補氣虛，兼顧補血養陰；附子五錢　肉桂一錢煨　當歸五錢　豆蔻三錢　五味子三錢　砂仁三錢　白芍五錢　乾薑三錢　炙甘草五錢　黃精三錢　每日服一劑，連服三天，一般服三至五劑可以病除。

要正確辨別咽喉痛是否屬於虛寒證，最好是通過中西醫兩套診斷方法相結合，明瞭痛史和痛因，病理改變輕重，咽喉痛特點以及測定，經常用腦的老年人腦細胞比中年人多。

健康長壽靠腦運動

祝岩

人的腦細胞約有一百四十億個，三周歲時已基本成熟。人到十歲之後，腦細胞開始死亡，每天約死亡十萬個，這對整個的腦細胞而言，是微不足道之數。人的衰老，主要是腦細胞死亡，電活性減弱，血流量減少，這都與腦有關。

許多老年人的行動比較遲鈍，反應的速度不快，思想保守，被人們認為是生理過程的「自然老化」。腦科學家研究發現：中老年人的腦細胞雖然每天有死亡，但在腦活動的情況下，每天有新的腦細胞誕生，適宜的腦活動和腦營養，新生的腦細胞比死亡的還多。

美國國立老年研究所使用計算機控制的電子顯微鏡詳細分析大量資料後得出的結論是：腦的發展取決於腦營養與腦運動。現代智力方面的工作大量增多，從上世紀中到本世紀中，人類腦重量明顯增加，男性由一三七二克增到一四二四克；女性由一一二四二克；增到一二六五克。

許多人從事各種體育運動，雖也間接稍有益於腦，但受益的是所鍛煉的肢體，運動得好，也僅是肢體健康而已。只有腦運動，才能直接促進腦健康，通過腦夾協調與控制全身的功能，才能達到真正的健康長壽。

家柯基斯和米勒，英國腦生理學中的

汽車價錢

比你所想像爲低

318i 四門房車 由$349 每月*

318is 單門跑車 由$369 每月*

318i 開蓬 由$519 每月*

*以$5000首期或同等價值TRADE，
60個月租期不包所有稅項，O.A.C.

請電查詢

二手靚車：	
1981—320i	1988—M-6
1983—528eA	1988—750iL
1987—535i	1989—325i/2
1987—325i/4	1989—750iL
1987—325is—兩部	1990—325i/2

*所有爲本地車及經安全檢驗

RICHMOND AUTO MALL

AUTO WEST BMW
RICHMOND AUTO MALL
KNIGHT & WESTMINSTER HWY.
273-2217

重要通告

珠江橋牌
PEARL RIVER BRIDGE

生抽王、老抽王、
金標生抽王、草菇老抽、
鮮蝦抽

歷史悠久、品質一流

凡樽身出現以下備註的其中一個編號及地區名稱，才是正貨。

101 203 304 405 406

中國廣東

廣東省食品進出口公司
中國廣州市沿江西路59號
郵政信箱：69號　傳真：862716
電掛：廣州5440　電傳：44381 KFDCO CN