

確保健康
定期檢查



樂善堂醫訊



The Lok Sin Tong Health News

在夏天，很多人喜歡戶外活動，但炎熱又潮濕的天氣可帶來健康威脅，如中暑、曬傷、登革熱及食物中毒等。本期醫訊將會提供一些預防病媒傳播疾病和中暑的貼士，讓你可盡情享受夏天的美好時光。



傳病媒介疾病

九龍樂善堂註冊護士 - 黃臻善姑娘



香港的夏天潮濕又悶熱，蚊蟲容易滋生。從公共衛生層面來看，蚊蟲是「病媒傳播疾病」的「病媒」，當中包括蚊子、蟻和蜚等小昆蟲，牠們可以把疾病由病人傳給另一人。而病媒傳播疾病中較為人熟悉的例子有可致命的登革熱和日本腦炎，所以大家必須多加注意環境衛生，以防蚊蟲滋生。

登革熱	登革熱是一種由登革熱病毒引起的急性傳染病，此病毒經由蚊子傳播給人類。登革熱常見於熱帶及亞熱帶地區，例如在鄰近的東南亞國家，登革熱已成為一種風土病。登革熱病毒共有四種不同血清型，每一型均可引致登革熱及更嚴重的登革出血熱。
日本腦炎	日本腦炎由日本腦炎病毒引致，給帶病毒的蚊子叮咬就會染病，病毒的主要病媒蚊是三帶喙庫蚊。日本腦炎主要流行於亞洲及西太平洋地區的郊外及農村。此病在香港並不常見。

病徵

可包括發燒、頭痛、肌肉痛、紅疹或在被蟻 / 蜚叮咬的部位出現皮膚潰瘍；但有些人可能沒有任何症狀。嚴重感染可能導致併發症，甚至死亡。

止癢方法

一般人被蚊子叮咬後，都會出現紅腫、癢、痛等症狀，這時候可於叮咬部位塗上蘆薈、肥皂水、花露水、清涼油，敷冰等止癢消腫

治理方法

現時並沒有抗登革熱或日本腦炎病毒的藥物。因此，患者的治療主要為支援性治療，例如：處方退燒、止痛藥物，以及住院治療。若被蚊子叮咬後 3 至 7 天內出現上述病徵，可向醫護人員查詢及求診。

預防方法

保護自己免被叮咬

- 穿寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲
- 於外露的皮膚及衣服上塗上含避蚊胺成分的昆蟲驅避劑
- 採取其他關於遠足或前往叢林地區的預防措施

防止蚊蟲滋長

防止積水

- 每星期為花瓶換水一次
- 每星期清理花盆底下的積水
- 蓋好貯水器皿
- 確保冷氣機底盤沒有積水
- 把用完的罐子及瓶子放進有蓋的垃圾桶內

避免蚊蟲滋生

- 定期檢查並替寵物及其寢具除蟲
- 應妥善存放食物及處理垃圾，防止鼠患

出外旅遊須知

當市民遠足或往叢林地區時，必須注意以下預防措施：

出發前

- 穿上可完全遮蓋足部的鞋，避免穿拖鞋或涼鞋
- 把褲腳塞進襪子或長靴裏，以免皮膚與節足類動物接觸
- 避免使用有香味的化粧品或護膚品

在途中

- 使用行人徑，避免穿過草叢或樹叢。不要觸碰行人徑兩旁的植物
- 避免在草叢或樹叢或潮濕陰暗處歇息
- 不要餵飼野生或流浪動物

旅程後

- 查看身體和衣物，並清理依附的節足類動物
- 用梘液或肥皂淋浴，並清洗衣物
- 檢查和清潔隨行寵物的身體

如發現有蜚依附在身體上時：

- 用鑷子或尖的鉗子貼近皮膚並抓牢蜚的頭部，然後用力慢慢地把蜚拉出
- 除蜚時要小心，不要把蜚捏碎或扭斷
- 除蜚後，消毒被叮咬的部位，並用肥皂及水洗手





盛夏炎炎—中醫角度看中暑

樂善堂屯門區流動中醫診所 - 葉麗斌醫師



踏入夏季，5 月份香港最高氣溫達 33 度，酷熱天氣警告生效下，已有幾宗中暑甚至猝死的報導，在炎熱和潮濕的環境下工作，身體如無法有效地排汗散熱以達到調節體溫的作用時，便容易出現中暑症狀，如口渴、疲倦、噁心、頭痛，嚴重會出現氣促、脈搏急速及微弱、頭暈、神智不清，甚至不省人事及痙攣等，若不及救援，中暑可於短時間內奪命！以下以中醫角度向大家介紹預防和治療中暑的方法。



此外，夏天很多人喝冰水消暑，《本草綱目》中記載「盛夏食冰、與氣候相反、冷熱相激、卻致諸疾也…雖當時暫快、久乃成疾也」，冷飲會影響人體的陽氣運作，出現肺脾胃受寒，引起咳嗽、腹瀉等症狀。冷氣過冷也是同等原理，臨床上不少病症都是因夏天室內和室外溫差太大，或因通宵開冷氣受寒而引起頭痛、四肢疲倦等不適。

所謂「不時不食」，夏天盛產瓜果，不少有解暑、生津止渴的作用。以下介紹常見瓜類及解暑茶：

風、寒、暑、濕、燥、火，這六種元素本是自然環境中的氣候，稱為「六氣」。當不正常氣候出現時，便容易成為致病因素，例如太熱、太冷、濕度太低等，分為「六淫」，包括有風邪、寒邪、暑邪、濕邪、燥邪和火邪。而「暑邪」有鮮明的季節性，是在節氣「夏至」以後，「立秋」以前，暑邪所引起的疾病，稱之為「暑病」。

暑，為盛夏的火氣，是火之極，具有酷熱、上升、發散的屬性，最容易侵犯人體的頭面，影響心神，令人高熱。「發散」是指暑邪侵犯人體以後，容易使肌腠開泄，出現大汗淋漓，而人體的氣隨汗而流失，容易傷津耗氣，表現出疲倦乏力、口乾，嚴重時會休克、神志不清、手腳不溫等症狀。暑季炎熱且潮濕多雨，「暑、濕、熱」三邪並存，可引起胸悶，四肢困倦，腹瀉等。

中暑以預防為主，萬一遇到中暑情況，除了將患者移到陰涼地方進行急救程序，按壓以下穴位有一定程度幫助：

人中穴位於鼻與唇溝中點，有開竅醒腦、祛風清熱的功效，可舒緩中暑、高熱昏迷及神智不清等症狀。

外關穴位於手背，手腕橫紋 3cm 處，可清熱解表、開竅止痛，中暑引起的發熱、頭痛頭脹等。

溫馨提示 / 注意：

本醫訊內提供的資料僅作為一般健康教育參考之用。這些資料不能代替向醫生求診，亦不能作為自我診治的工具。如有任何醫療或健康問題，應向醫生查詢和求診，而不應只倚靠本醫訊提供的資料。

西瓜性寒涼，對夏天預防中暑、心煩口渴、尿少等不適有解暑止渴作用。西瓜皮亦可入藥，稱為西瓜翠衣。

冬瓜性寒，有清熱、益脾、利尿、除濕之功效。歷代本草記載，冬瓜皮能治腫脹、消熱毒、利小便。冬瓜皮性涼，有清熱解暑的作用。

苦瓜性寒，有清熱解毒的功效。《滇南本草》記載苦瓜能「除邪熱，解勞乏，清心明目」，對中暑、痢疾、惡瘡、消渴等病症均有一定治療作用。

黃瓜生熟吃皆可，《本草求真》指出：「黃瓜氣味甘寒，此能清熱利水」，有解暑清熱的功效。

絲瓜有清熱解暑的功效。歷代醫藥典籍和《本草綱目》記載絲瓜能清熱利腸，暑天煮絲瓜滾湯，能消暑解熱。

二皮消暑飲：新鮮冬瓜皮 300 克，新鮮西瓜皮 300 克，加適量清水煮 30 分鐘即可當茶飲。有清熱消暑、生津止渴的功效。

荷葉冬瓜茶：鮮荷葉 30 克，連皮冬瓜 300 克，冰糖適量。荷葉洗淨，連皮冬瓜洗淨切塊，加適量清水，大火煮沸後轉中火煮 30 分鐘，最後放入適量冰糖。有清熱利濕的功效。

要在盛夏享受陽光，謹記要做足預防中暑措施！



樂善堂醫療服務

贈醫施藥、救災紓困

服務宗旨

秉承本堂服務社會的精神，致力為廣大市民提供優質及廉宜之多元化醫療服務。

服務範疇

本堂現時提供的醫療服務範圍全面，包括：普通科、專科（耳鼻喉科、眼科及皮膚科）、牙科、中醫（全科和針灸治療、綜合婦女健康服務及綜合長者健康服務）。

西醫服務

本堂除提供普通科外，亦設有耳鼻喉科、眼科和皮膚科等專科服務，讓有需要的基層大眾，以低廉的費用接受診治，並減輕公營醫療的負擔。

牙科服務

轄屬牙科診所，為牙患人士提供口腔檢查、洗牙、脫牙、補牙、假牙及根管治療等服務，深受大眾歡迎。

中醫服務

早於 1880 年，本堂已設有中醫贈診服務，服務至今維持不變，有無數人受惠。隨著時代變遷，以及中醫藥的發展，本堂於 2003 年開始，中醫診療所亦提供中藥濃縮顆粒沖劑，方便病人沖服飲用，以便滿足現代社會及不同階層人士之需要。於 2008 年，中醫診療所亦增設專業的針灸治療服務，為求診人士提供多一個治療的選擇，反應理想。到 2013 年年尾，本堂更與大學合作於樂善堂醫療所提供中醫婦科服務，以擴大服務範疇。



堂善樂龍九

單位名稱	地址	電話
樂善堂醫療所	九龍城龍崗道 61 號地下	2383 1470
樂善堂陳祖澤旺角分科醫療所	旺角上海街 688 號 3 樓 A-B 室	2391 1073
樂善堂旺角牙科診所	旺角上海街 688 號 3 樓 A-B 室	2380 1488
樂善堂郭亨石紀念牙科診所	牛頭角定安街 33-35 號	2305 2900
樂善堂王兆生大埔分科診所	大埔墟運頭街 8 號地下	2653 5590

十方來十方去十方翼成十方事



樂善堂流動中醫診所服務

新增設兩部流動中醫醫療車

本堂近年積極拓展中醫服務及回應市民對中醫服務需求，今年於港島區及九龍區增設各一部流動中醫醫療車，提供中醫全科及針灸治療服務。

新增設之兩部流動中醫醫療車分別於港島區（於 2013 年 10 月開始）及九龍區（於 2014 年 2 月開始）為市民提供服務。現本堂總共有四部醫療車分別於大埔區、屯門區、南區及九龍停泊，方便區內居民尤其是長者或不便離開住所太遠之病患者求診。

本堂亦秉持贈醫贈診的精神，診金全免，只收取藥費，讓本堂的醫療服務得以更具效益，為基層市民提供優質而廉宜的中醫治療服務。

流動中醫醫療車由具經驗的註冊中醫師主診及處方，適逢時節，流動診所亦會提供天灸治療，由於治療過程簡單、不費時且療效良好，故深受市民歡迎。配合中醫藥現代化，本堂流動診所採用可靠的中藥濃縮顆粒沖劑，病者免除傳統繁瑣的煎藥程序，即沖即飲，方便服用。

綜合以上流動診所的特色，本堂希望讓更多市民認識樂善堂流動中醫服務，繼續為更多社區有需要的市民服務。

服務時間：

星期一至五 上午 9 時至下午 1 時
下午 2 時至 5 時
星期六 上午 9 時至下午 1 時
公眾假期休息

服務地點：

香港

查詢電話：9082 6312

鴨脷洲邨

星期一至三：利澤樓及利添樓之間空地

石排灣邨

星期二及四；碧園樓側露天廣場

華貴邨

星期六；華賢樓地下

九龍

查詢電話：9082 9620

啟晴邨

星期一：欣晴樓旁

竹園北邨

星期二：松園樓 * 星期五：桃園樓
* 增設夜診服務，時間為上午 9 時至晚上 8 時

油麗邨

星期三：秀麗樓（一期）

黃大仙上邨

星期四：啟善樓互助委員會辦事處旁

紅磡（二）邨

星期六：紅日樓對出車位

新界

大埔王少清診所停車場

星期一至五：大埔寶湖里 1 號
查詢電話：9082 6765

大埔富亨邨

星期六：亨翠樓側
查詢電話：9082 6765

屯門診所停車場

星期一至六
屯門新墟青賢街 11 號
查詢電話：9082 6581



網頁查詢：
www.loksintong.org/zh_hk-chinese_medicine_mobile_clinic.html

