

定期檢查
確保健康



樂善堂醫訊



The Lok Sin Tong Health News

常見疾病常於不知不覺間找上我們，所以我們應了解各種常見疾病，認識各種身體檢查，及早發現令病情盡早受到控制。



常見疾病

九龍樂善堂註冊護士 - 黃臻善姑娘



心臟

冠心病：冠狀動脈血管收窄或閉塞，供應給心臟的血流減少，以致心臟缺氧

心律不整：心跳過快、過慢或不規律

檢查：心電圖 心臟超聲波

腎臟

糖尿病：胰島素分泌不足或不能發揮正常功效，糖份積聚在血液中，形成血糖過高

檢查：血糖測試，尿蛋白測試

關節

類風濕關節炎：免疫系統受損，引致關節發炎，引致疼痛腫脹

檢查：血液測試，X光檢驗

痛風：尿酸累積血液中，造成關節炎症

檢查：尿酸血液測試

血管

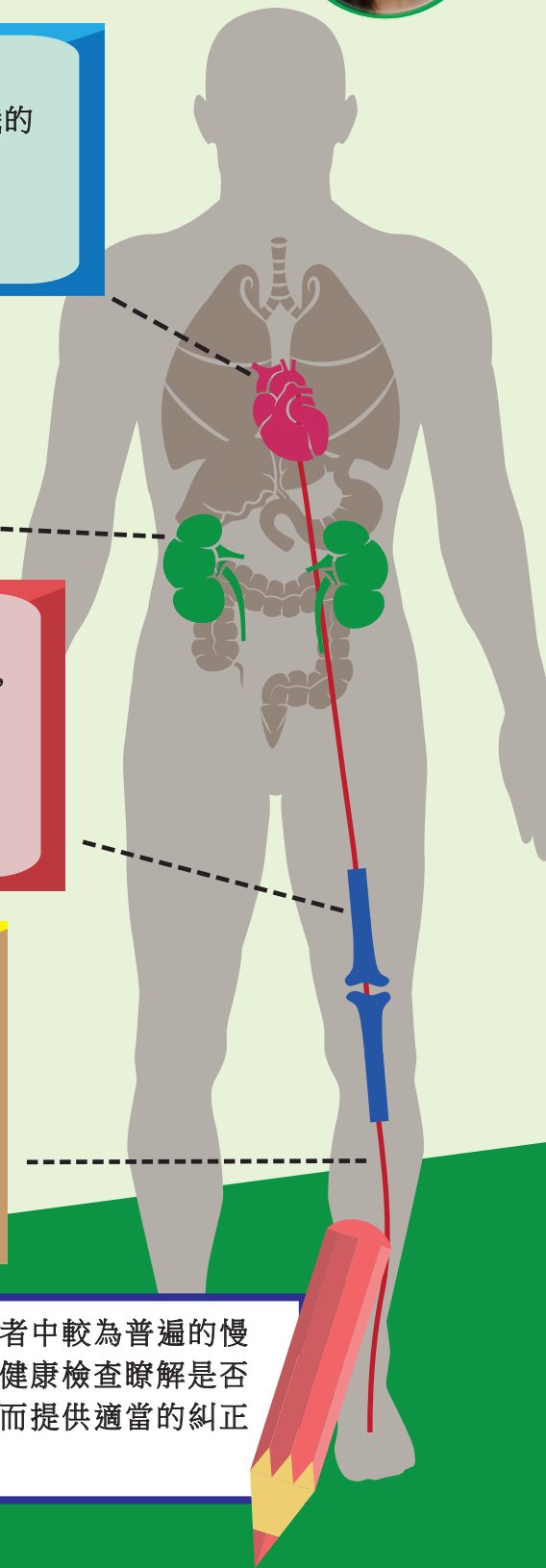
中風：腦部的血液供應減少或阻斷，令腦部突然缺氧及腦細胞損壞而失去功能，進而令身體功能受障礙。

檢查：血壓檢查；血液測試：血膽固醇、血糖，

高血壓：人體在休息的狀態下，經多次量度，血壓高於140（上壓）/ 90（下壓）

檢查：血液測試，心電圖，量度血壓

健康檢查能及早發現例如糖尿病、高血壓、中風等在長者中較為普遍的慢性疾病。從而減少併發症的機會。此外，長者亦能透過健康檢查瞭解是否有例如飲食不當、缺乏運動、吸煙等健康高危習慣，從而提供適當的糾正、輔導、轉介及健康忠告，以減低患病或意外的風險。





中醫藥的預防與調理

樂善堂港島區流動中醫診所 - 施德享醫師



秋燥

踏入 10 月，正式進入天涼好個秋，秋高氣爽，但天氣乾燥，濕度下降，人體容易感受秋燥疾病。秋燥有兩種不同的性質：一偏於寒，一偏於熱，秋燥是外感六淫的病因之一，人體極易受乾燥氣候而傷到肺部水份，出現喉嚨乾燥、咳嗽痰少等各種秋燥病症，臨床上分為“涼燥”、“溫燥”二種類型：

1. 涼燥

感受秋燥之偏於寒者為涼燥，臨床表現起初會見頭痛、怕熱、發冷，身無汗出、鼻塞，類似感受風寒，但本病有津氣乾燥的現象，如口乾、乾咳、心口悶氣喘、肋骨痛，皮膚乾燥疼痛等症，是肺受又寒冷又乾燥之邪、人體水份減少而出現的寒燥症狀。

2. 溫燥

感受秋燥之偏於熱者為溫燥。臨床上表現初起頭痛怕熱、乾咳無痰、氣喘氣促、喉嚨乾燥疼痛、鼻孔及口唇乾燥、心口悶肋骨痛、心煩、口乾想飲水等症，是肺受又熱又乾燥之邪，肺部水份消耗而出現的燥熱症狀。

預防方法，平日應有充足睡眠，並注意保溫，尤以頭頸部、肩背部及膝關節為主。晚上可適當進食清潤糖水。患病時，應適當休息，加強營養，多飲暖開水，進食易消化食物。

【 簡單湯水防秋燥 】

雙雪懷山湯

功效：清熱潤肺，
止咳化痰。
適應症：唇乾舌燥，
口腔炎，
扁桃腺炎等。



材料：雪梨一個（去心切片）雪耳五錢（先浸開）懷山五錢 北杏十粒 冰糖適量
製法：清水五碗，沸後用慢火煎至一碗，再放下冰糖拌勻飲用。

秋冬季氣候乾燥寒冷，心肝脾肺腎及皮膚及手腳營養水分減少，內在環境溫度相對降低，平時應加強鍛鍊，增加體溫，適當的戶外運動，有助增強機體的抵抗力。秋冬季之精神以收斂為要，保護五臟：心肝宜柔潤，肺腎宜滋養，脾臟宜滋潤。飲食宜均衡及富營養之食物，如蔬菜魚類、蛋類及豆類等，忌油膩辛辣燥熱食物，如薑蔥蒜酒精，以免延至春季衍生內疾。



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。



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

十方來十方去十方眾成十方事

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



樂善堂流動中醫診所服務

新增設兩部流動中醫醫療車

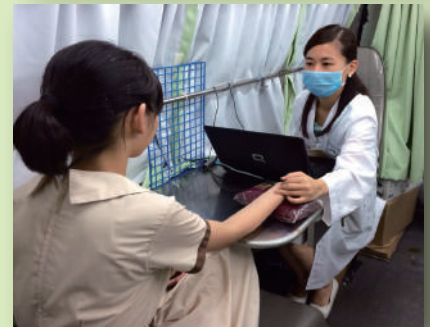
本堂近年積極拓展中醫服務及回應市民對中醫服務需求，今年於港島區及九龍區增設各一部流動中醫醫療車，提供中醫全科及針灸治療服務。

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

星期一及三：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：9081 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

