



樂善堂醫訊

The Lok Sin Tong *Health News*



主席的話

九龍樂善堂主席 - 江炎輝醫生



九龍樂善堂一直秉承「贈醫施藥」的優良傳統，務求為大眾提供優質並多元化的醫療服務。本堂的醫療服務至今已有一百多年歷史。從最初中西醫義診，留產所母嬰保健，發展至現今之西醫普通科及專科門診、牙醫門診及外展、與中醫普通及針灸門診及流動醫療車等服務。由於人口老化和社會環境轉變，現時很多疾病均屬於慢性，與生活習慣有重大關連。因此我們構思創立「樂善堂醫訊」期刊，由本堂西醫、牙醫、中醫及醫務委員執筆，希望透過此「醫訊」提供生理、心理及社康醫療健康訊息，並提高讀者對常見健康問題的興趣，以達到預防勝於治療及病向淺中醫之目的，同時更能傳揚本堂醫務發展活動，使社區更認識本堂悠久之醫療服務。本期創刊號乃試金石，未能盡善盡美，日後當會加強內容，亦加進電子版，務求達到教育、資訊及消閒之宗旨。

序言

九龍樂善堂醫務委員會主任委員 - 梁紹安副主席

百多年來本堂為社會大眾提供優質醫療服務，服務內容亦因應社會需要與時並進。本港現正面對人口老化以及慢性疾病比例上升，因此發展預防工作、風險評估和疾病偵察已成為重要的服務方向。

本港政府在2010年12月的香港的基層醫療發展策略文件中亦指出基層醫療的數個重點：1.促進健康；2.急性及慢性疾病的預防；3.健康風險評估和疾病偵察；4.急性及慢性疾病的治療和護理；5.支援病人自我管理；以及6.為殘疾人士或末期病患者提供復康、支援和紓緩治療。

本堂憑著多年服務社會的經驗和成熟的醫療服務架構，正好配合這些方向、發展對病者及其家人提供全面性、連貫的基層健康醫療服務。編輯這份醫訊是本堂發展基層健康醫療服務的一種溝通渠道。



解讀胸口痛

樂善堂醫療所主診西醫 - 梁志輝醫生



張先生的「心事」

張先生現年41歲，在酒樓任職經理，太太是兼職文員，還有一個讀小三的孩子。張先生有吸煙的習慣。間中他會有胃痛，近期痛的範圍擴展至前胸。他懷疑自己患上了心臟病，我們怎樣幫助他呢？

經過詳細檢查，原來張先生的胃部患有幽門螺旋桿菌，他的心臟功能正常。經過治療後、病況已大大改善。但是他還有輕微的高血壓和過胖，需要跟進處理。為了自己和家人，張先生還決心戒掉了吸煙的習慣。

胸口痛是一種常見的症狀、成因亦很多，我們通常從病徵及身體結構入手、找出原因來對症治療。

胸壁痛

胸部最外的胸壁由皮膚、乳腺、骨骼和肌肉神經等組成，其中胸壁肌肉骨骼神經的病症（例如勞損）是胸口痛的常見原因，這類情況很多時胸壁會有局部壓痛點，而且某些動作或姿勢會令痛楚加劇。所以除了用藥物止痛消炎和注意姿勢外，亦應針對成因治療。

胸腔內臟的病變

胸腔包着左右兩邊肺葉和中間的縱隔（內藏心臟及大型血管、氣管、食道、淋巴組織等重要結構），這些內臟有病變時都可能引發胸口痛。

肺部病症例如氣胸（肺部氣囊穿破）、胸膜炎、肺炎、腫瘤及肺栓塞等，皆可引起胸口痛，醫生會根據臨床症狀作X光或相關檢查。

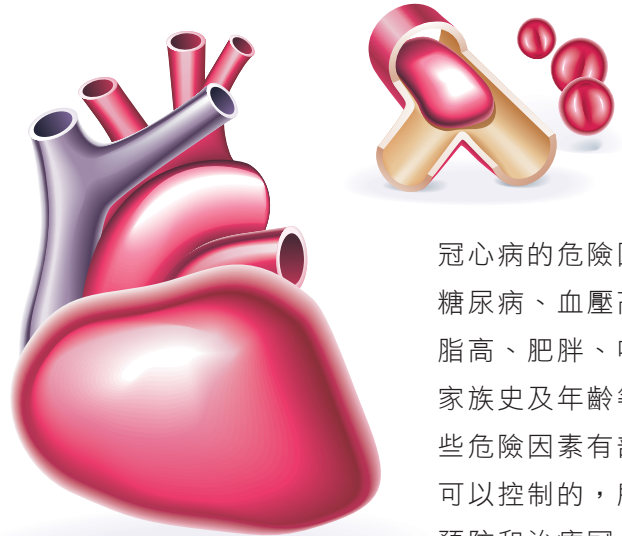
心臟病

心臟病的原因有很多，檢查方法需視乎病歷和症狀而選擇，常見的有驗血、心電圖、運動心電圖、心臟掃描、心臟血管電腦掃描造影及心導管檢查等。

冠心病（缺血性心臟病）是常見的心臟病，冠狀動脈因硬化和變窄令心臟肌肉不能獲得足夠氧氣，因而引致心

絞痛。常見的醫治方法有藥物治療、氣球導管擴張（通波仔）、以及放置支架等，有些情況需要外科手術治療。

冠心病嚴重時可能會引致急性心肌梗塞，由於冠狀動脈突然阻塞令部分供應心肌的血液中斷、受影響的心臟肌肉會損傷壞死，嚴重時病人可能會猝死。



冠心病的危險因素有糖尿病、血壓高、血脂高、肥胖、吸煙、家族史及年齡等，這些危險因素有部分是可以在控制的，所以是預防和治療冠心病的重點。

食道及上腹部的問題

胃部及食道的問題亦經常會引起胸口痛，服用相應的腸胃藥很多時候可以舒緩，有需要時可作內窺鏡以及幽門螺旋桿菌檢查。膽石可以引發右上腹痛或不適、但部份病人可能表現為胸口痛、懷疑者可作超聲波掃描檢查。



更年期保健之道

樂善堂醫療所主診中醫 - 龍惠群醫師



婦女一般於四、五十歲左右停經，停經前後的一段時間，可能是幾個月也可能是幾年，此期間稱為「更年期」；部份更年期女性有經期不規則、月經量過多、臉潮熱、盜汗、心悸、焦慮、憂鬱、失眠、虛煩不安等現象。但以上症狀並不是每個人都有，且程度也會不一樣。中醫對更年期綜合症的治療方法：

〈一〉月經不規則或經量過多，中醫臨床上分為血熱，肝氣鬱結，脾虛、氣血虛等四型，治療方藥：如心脾虛施以歸脾湯，氣血虛以人參養榮湯，肝鬱血熱以知柏地黃和一貫煎，即可改善。

〈二〉臉潮熱，由上半身開始皮膚覺得陣陣發熱，並有盜汗現象，持續幾分鐘或更長時間。中醫分型為腎虛肝旺，及腎陰、陽兩虛。依症候以加味道遙散，六味地黃湯加減治療。

〈三〉情緒變化，容易激動、憂鬱、焦慮、失眠、煩躁易怒、頭痛、身體酸痛、及疲倦等。中藥之甘麥大棗湯，可緩解不適症狀。

改善更年期不適的保健方法：

多攝取含植物性雌激素的黃豆、黑豆及其製品，適量攝取蛋白質如低脂奶、瘦肉、豆類，多食高纖維低糖份的新鮮食物如五穀類、深綠色蔬菜及水果，另外多進食鈣質食物，如牛奶、乳酪等，防止骨質疏鬆。做些緩和的運動，如打太極拳、瑜珈、游泳等。可自我穴位按摩：三陰交、百會，順時鐘方向圓圈按摩，每日早、晚各三次，每次十下。常保持愉快的心境，充足的睡眠，是最佳的保健良方。



關顧院舍長者的口腔護理感言

樂善堂醫療所主診牙醫 - 梁榮卓醫生



欣聞《樂善堂醫訊》創刊，祝願樂善堂堂務蒸蒸日上。

年前到訪本堂梁鈺琚敬老之家，跟長者們談了一些關於口腔的一般知識。由於這次交談的對象主要是長者，所以特地把話題的重點，放在裝配假牙這個環節上。講座之後，院友們踴躍地提出不少問題，我都一一給他們解答，並為他們作基礎的口腔檢查。其後，更有三位院友親自前往診所，接受連串的治療和裝配假牙。

這次到訪安老院的經驗，使我獲益不少。日後除了需要定時到院舍做教育的講座外，有些院友因交通或行動不便等因素而延誤甚至沒有就醫。針對情況，院方能否作出一些方便的安排，又或許診所方面將某些治療的工序安排在院舍進行？

當然以上的只是一些很初步的構想，還需要多方面的配合和深入廣泛的探討，讓院友得到較完善的口腔照顧，重拾咀嚼食物的樂趣。

〔編者按：政府於本年四月開始，與非政府機構合作開展一項為期三年的先導計劃，為居於安老院舍或接受長者日間護理中心服務的長者，免費提供基礎牙科及口腔護理外展服務，包括牙齒檢查、洗牙，以及任何其他所需的止痛和緊急牙科治療。參與的非政府機構會獲得政府資助，以支付外展服務的費用。本堂亦會參與是項先導計劃，成立一支牙科外展服務隊，為九龍城及油尖旺區的安老院舍和日間護理中心的長者，以及本堂轄屬安老院舍的院友提供服務。〕



視象醫健小百科

九龍樂善堂主席 - 江炎輝醫生



婷婷九歲了，但她父母一直都為婷婷雙臂上的皮膚小粒疹而煩惱，這些微紅小粒疹從三、四歲已出現，並無其他徵狀，其他家族成員有些亦有同類皮膚現象。怎辦？

解讀

讀者不妨看看自己的雙臂，偶爾都會發現相同皮膚問題。此病名稱為「毛周角化病」，是一種頗普通之遺傳性皮膚病，常見於青少年，易於診斷，無危險性，可不理會或用乳霜使皮膚滋潤及光滑。





九龍樂善堂轄屬診療所服務資料



樂善堂醫療所 地點：九龍城龍崗道61號地下 電話：2383 1470

服務內容	服務時間
普通科	上午9:00 - 下午1:00 下午3:00 - 下午7:00
牙科 (敬請預約)	上午9:00 - 下午1:00 下午3:00 - 下午7:00
中醫 (全科及針灸)	上午9:00 - 下午1:00 下午3:00 - 下午7:00
星期六下午、星期日及公眾假期休息	

樂善堂陳祖澤旺角分科醫療所 地點：九龍上海街688號鎮海商業大廈3樓A、B座 電話：2391 1073

服務內容	服務時間
普通科	上午8:45 - 下午1:00 下午3:00 - 下午7:00
耳鼻喉科	星期二 上午9:00 - 10:00 星期五 下午3:00 - 4:00
眼科	星期二 上午9:00 - 10:00 星期四 下午2:00 - 3:00
皮膚科	星期五 下午2:00 - 3:00
牙科 (敬請預約，電話：2380 1488)	上午9:00 - 下午1:00 下午3:00 - 下午7:00
星期六下午、星期日及公眾假期休息	

樂善堂王兆生大埔分科診所 地點：新界大埔墟運頭街8號地下 電話：2653 5590

服務內容	服務時間
牙科 (敬請預約)	上午9:00 - 下午1:00 下午2:30 - 下午6:30
中醫 (全科及針灸)	上午9:00 - 下午1:00 下午2:30 - 下午6:30
星期六下午、星期日及公眾假期休息	

樂善堂郭亨石紀念牙科診所 地點：九龍牛頭角定安街33-35號 電話：2305 2900

服務內容	服務時間
牙科 (敬請預約)	上午9:00 - 下午1:00 下午3:00 - 下午7:00
星期六下午、星期日及公眾假期休息	

中醫醫療車：流動中醫診所 查詢電話：2382 1576 / 9082 6765 (大埔區) / 9082 6581 (屯門區)

服務內容	服務時間	停泊應診點
中醫 (全科及針灸)	上午9:00 - 下午1:00 下午2:00 - 下午5:00	大埔王少清診所停車場 地址：大埔寶湖里1號
	星期六、星期日及 公眾假期休息	屯門診所停車場 地址：屯門新墟青賢街11號

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。但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。你如果有任何醫療或健康問題，應向醫生查詢和求診，而不應祇倚賴本醫訊提供的資料。

督印人：九龍樂善堂 編輯：九龍樂善堂醫務委員會