

曙光



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心 通訊

編者的話

大家好，今期除了介紹剛剛舉行的「通識健康教育計劃」之外，更加會講解痛風症，風濕性關節炎和退化性關節炎的分別。

通識健康教育計劃2016-2017

一年一度由香港防癆心臟及胸病協會所舉辦之通識健康教育計劃 2016-2017 總決賽於 2017 年 5 月 27 日假香港中央圖書館舉辦。本年度計劃主題為「健康生活、食品安全及社交健康」，並希望參加者能夠多了解和留意日常生活與自己息息相關的議題。是次比賽設有初中以及高中組，每組均設有冠、亞、季及優異獎獎項。

本會有幸能夠邀請到香港防癆心臟及胸病協會副主席廖嘉齡醫生、律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管李奕嫻營養師、葛量洪醫院護士學校校長關雄偉先生、香港小童群益會助理總幹事（服務營運）林綺梅女士、香港明愛青少年及社區服務社會工作督導主任陳偉良先生以及香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療講師梅維浩博士作為評判，為參賽者提供寶貴意見。

本屆比賽共有四十五隊入圍初賽，其中十五隊為初級組參賽隊伍，餘下三十隊則為高級組參賽隊伍。經過評判的精心挑選後，兩個組別均選出該組的最後三強。

比賽結果如下：初級組方面，香港道教聯合會鄧顯紀念中學摘下冠軍寶座，他們的比賽題目為「安「枕」無憂？」；亞軍則為保良局馬錦明夫人章馥仙中學，題目為「仲要「趁熱食」???」；季軍則是荃灣官立中學，題目為「從香港上班族的工作壓力探討抑鬱症」。

高級組方面，則由伊利沙伯中學囊括冠、亞軍寶座，題目依序為「麥默無聞」及「堅係伏」。而季軍則是元朗公立中學，題目為「探討現今素食文化是否能達至真正的健康」。

本會期望計劃可帶動學生們發揮研究精神，透過通識教育的概念，學習更多及更新的健康知識。



時任教育局局長吳克儉先生、防癆會董事局成員及一眾評判、嘉賓合照



參賽同學們認真製作道具報告研究所得



入圍及得獎同學與各嘉賓大合照

痛風症、 類風濕性關節炎、 退化性關節炎的分別

現代都市人生活忙碌，多忽略運動及健康飲食，除了一般肩頸痛症外，痛風、類風濕性關節炎、退化性關節炎，市民都可能略有所聞，然而當中的分別你又知多少呢？

病徵

主要受影響社群

成因

治療

戒口食物

痛風症

許多人痛風第一次發作是在大腳趾。痛風發作時患者常常會從睡夢中被痛醒。大腳趾非常酸痛、發紅、發熱和腫脹。

痛風可導致：
疼痛、腫脹、發紅、發熱、關節僵直。
除了大腳趾，痛風還可累及腳背、腳踝、足跟、膝蓋、腕部、手指、肘部。

痛風發作的誘發因素可以是精神壓力較大的事件、酒精或藥物或其他疾病。早期發作時，即使沒有治療，通常也可在3至10天內好轉。下一次發作可能是在幾個月，甚至幾年之後。

類風濕性關節炎

類風濕性關節炎的症狀因人而異，主要影響關節，尤其手腕及手指。

症狀包括：
· 關節腫脹、疼痛（特別是手、腳、膝部）
· 關節發紅、發熱
· 對稱性的關節炎
· 晨間關節僵硬超過30分鐘
· 疲倦，發燒和體重減輕

早期的類風濕性關節炎一般先影響小關節，然後隨著病情的發展而擴散至膝蓋、腳踝、肘、腕關節及肩部。若關節持續發炎，關節周邊的肌肉、韌帶和肌腱會因而變得脆弱，嚴重影響患者的活動能力和日常生活。

退化性關節炎

· 跟年齡老化有直接的關聯
· 兩個骨頭的關節接觸面凹凸不平和關節腔變窄以及骨刺的產生
· 主要的症狀是疼痛、僵硬、腫大和變形，在活動關節時，常可聽到不正常的摩擦聲響

· 大多為40歲以上
· 男性患者多於女性，他們多有遺傳的因素
· 平常有飲酒，喜歡吃動物內臟、貝殼類海產等習慣的人士

· 所有人也有機會患上，但女性患病的機會是男性的2至3倍
· 30至50歲的患者最為常見
· 如果家族中有人曾患上類風濕性關節炎，患病機會會較大，但醫學界認為病人不是直接遺傳類風濕關節炎，而是遺傳了較易患此症的體質，換言之，即是較其他人容易因危險因素而誘發此病
· 長期吸煙者會增加患此病的風險，原因可能是香煙中含大量化學物質，長期吸入，有機會導致免疫系統失調，引致發炎而誘發此病

· 40歲以上女性，45歲以上男性
· 主要發生於老年人
· 女性發病率較男性高
· 肥胖者
· 長期搬運重物人士
· 長期蹲著，進行過於劇烈的運動（跑步，跳躍）者
· 穿著高跟鞋者

· 身體內尿酸成份過高，以致有過多的尿酸沈積於血液和組織之中（如：手指、腳趾、腳跟或其他關節），而引起腫痛和發炎

· 一種自體免疫疾病
· 身體內的免疫系統失常
· 攻擊自己體內的正常組織（通常是從關節組織開始侵犯，尤其是手部關節）
· 可能與遺傳、荷爾蒙及環境因素有關

· 關節會因長期磨損而破壞
· 可能與遺傳有關
· 早期的關節外傷，數年後也可能造成退化性關節炎

· 避免進食普林過高的食物
· 藥物治療降低尿酸的形成
· 多飲開水（每天最少9-10杯）可以幫助排出體內過量的尿酸
· 應避免身體過胖，以每月減少2公斤（4-5磅）為原則，逐步減輕體重

· 保持休息和運動之間的均衡
· 小心照護自身的各個關節
· 藥物治療
· 手術
· 按照規律定時就醫
· 臨床研究顯示，設定治療目標，主動與醫師配合，將會有最好之治療效果

· 定期且正確的運動

· 酒類如啤酒、燒酒、拔蘭地、威士忌等
· 內臟如腦、腰、肝、心、肺、豬橫膈、腸、腎、魚頭、魚暈等
· 濃肉湯或濃縮肉汁，如食送汁、雞精、雞粉、牛素（Oxo）、老火湯等
· 海產貝殼類，如：帶子、蠔、青口、沙甸魚、魚卵、龍蝦、蜆、蟹、白飯魚、銀魚乾等
· 高脂、肥膩食物如煎炸食品
· 每天肉類、家禽類和魚類一般不超過五兩，可以進食普林含量較低之豆腐、豆製品或乾豆代替
· 酌量進食冬菇、草菇、椰菜花、萵菜、菠菜及露筍等蔬菜，每星期最多吃一次為限

· 不要偏食
· 勿過度依賴生化性食物
· 多攝取抗氧化食物或營養素（如含豐富胡蘿蔔素的紅蘿蔔）

· 避免食用高油脂食物，如紅肉、高油脂的肥肉
· 不要使用含Omega-6脂肪酸高的食用油烹調菜餚，如紅花子油、玉米油
· 多補充富含Omega-3的深海魚類或魚油，降低發炎狀況
· 多吃富含膠質、軟骨素，有利關節軟骨修復的食品，如豬耳、蹄筋、貝類、小魚乾、木耳、海帶等

參考資料來源：

1. <https://tw.news.yahoo.com/退化-痛風-類風濕性關節炎-哪些食物要忌諱-064510444.html> (台灣振興醫院營養治療科營養治療師)
2. http://www3.ha.org.hk/dic/sdn_07_01.html (港島東聯網營養網)
3. <http://www.pfizer.com.tw/mediacalinfo/2010/03/> (英國輝瑞研製藥有限公司)
4. https://www.pfizer.com.hk/zh-hk/disease_information/inflammation/rheumatoid_arthritis/ (英國輝瑞研製藥有限公司)
5. http://www21.ha.org.hk/files/PDF/self%20tools_printed%20matter/OA%20Knee_booklet.pdf (伊利沙伯醫院)
6. http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=187 (醫院管理局智友站)
7. <http://www21.ha.org.hk/files/PDF/gout.pdf> (瑪麗醫院)
8. <http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9109/10.htm> (高雄醫學大學附設中和紀念醫院)
9. https://www.niams.nih.gov/Health_Info/Chinese/gout_chinese.asp (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases)

鳴謝：東區尤德夫人那打素醫院矯形及創傷外科副部門主管莫永旭醫生



第三屆 「家庭健康大使培訓計劃2017 - 啟動禮暨家庭健康同樂日」

第三屆「家庭健康大使培訓計劃 2017— 啟動禮暨家庭健康同樂日」於 2017 年 6 月 17 日 (星期六) 上午 11 時 30 分至下午 5 時假香港灣仔皇后大道東 258 號灣仔街市地下低層 — 灣仔活動中心舉行。今年計劃主題為「抗抑鬱、動有法、緩通楚」。

大會很榮幸邀請到食物及衛生局局長陳肇始教授、港島東醫院聯網總監劉楚釗醫生、醫管局代理質素及安全總監劉少懷醫生、衛生署首席社會醫學醫生梁芷薇醫生、灣仔區議會主席吳錦津先生、灣仔區議會屬下食物及環境衛生委員會主席鍾嘉敏女士、香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心經理林文珊女士等人擔任主禮嘉賓，並在香港防癆心臟及胸病協會主席藍義方先生及副主席廖嘉齡醫生陪同下，正式揭開第三屆「家庭健康大使培訓計劃」的序幕。

是日節目豐富，包括毛巾操示範、表演、攤位遊戲及健康測試包括血糖、膽固醇、骨質密度、手提心電圖及壓力平衡、眼內壓及中醫諮詢等。市民帶同家人和朋友一起參與，活動人次多達 170 人。



- 督印人 : 陳日華
- 總編輯 : 梁思珩 蕭文鳳
- 委員會 : 翁婉文 何錦培 鄧碧容
- 季刊編輯及資料搜集 : 黃英豪 阮浣舜 何宏浩 麥正喬