

類風濕關節炎併發肺纖維化隨時攞命



■物理治療可緩解類風濕性關節炎帶來的痛楚。(胡家豪攝)

【本報訊】提起風濕病，大多數人都以為是「老人病」，但據調查顯示，本港約有3萬人患有各類風濕病症，其中四成以上屬類風濕性關節炎，當中以30至50歲患者最常見。而女性患病率較男性高出兩至三倍，如有家族病史或吸煙習慣，風險更高。



■患者的掌指關節會變形。

香港大學名譽臨床助理教授楊韻妍表示，類風濕性關節炎是自身免疫系統疾病，因關節滑膜持續發炎導致滑膜增生，引起疼痛腫脹，影響患者日常活動。其中有一至兩成患者會引起併發症徵狀，如出現肺纖維化(RA-ILD)，即肺部間質發炎，使纖維異常增生，令肺功能下降。研究發現，逾七成患者需住院治療，發病頭5年的平均總醫療費用可高達133萬元，且隨着肺功能持續下降，患者的生存率中位數最多只有8.2年。

勤做物理治療緩解痛楚

72歲的姚伯伯5年前經醫生診斷患有類風濕性關節炎併發肺纖維化。他憶述病發初期，每朝起床後都有「晨僵」的情況，亦試過因關節痛楚難耐，而要立即求醫。他形容現時「行幾步路就要抖抖氣」，加上疫情外出要佩戴口罩，呼吸困難的情況更加嚴重，現時只能透過運動拉筋緩解關節痛症。

風濕病基金會行政主任梁欣嵐建議患者可多參與物理治療運動課程，紓緩病情帶來的痛楚及不適，要加強對風濕病的關注和了解。

中醫診療

醫管局聯同大學研究 證助改善肺功能

30%新冠康復者 咳喘乏力可斷尾



本港新冠疫情持續近3年，期間逾百萬人確診，染疫後遺症問題備受關注。醫管局聯同多間大學及中醫診所暨教研中心，跟進中醫對染疫者檢測陰性後仍出現病徵的治療成效，研究顯示，約三成人在治療後，分別於咳嗽、氣喘及乏力等主要症狀均可「斷尾」，惟數據亦揭僅一成康復者經半年中醫治療後，可於「6分鐘步行測試」中達到同齡標準，即多達逾八成人士仍不達標。



■研究顯示，中醫藥有效治療新冠後遺症。(李志湧攝)

醫管局自2020年4月起推出「中醫門診特別診療服務」計劃，為新冠康復者提供最多10次免費中醫內科門診服務。局方聯同3間大學包括浸會大學、中文大學及香港大學，和7間中醫診所暨教研中心，於2020年9月在2021年12月期間，在約1,300名於「中醫門診特別診療服務」接受治療的新冠康復者中，招募150人成為研究對象，患者主要年齡為51至70歲群組。他們確診時均出現多種病徵，最常見是發燒、疲倦及乾咳。結果顯示，他們在中醫治療後，約29%至37%人分別於咳嗽、氣喘及乏力等症狀可「斷尾」。

半年治療後 20%人仍有肺阻風險

不過，研究又指，有95%參與研究康復者肺功能相較同齡者低，惟即使接受6個月中醫藥治療後，達標比例仍僅由5%升至16%，即多達逾八成人士(約127人)未達標；肺阻風險方面，在治療前，有三成患者即45人處於高風險，而經過半年治療後，20%人士(約30人)仍處於有肺阻風險。此外，研究數據顯示，治療前原已有8%患者為健康體質的「平和質」，經6個月治療後增至16%，即餘下的84%人(約126人)仍未達「平和質」。

香港浸會大學協理副校長(中醫藥發展)卞兆祥強調，研究對象在6個月治療後，整體肺功能有改善，肺阻風險減少。他指，6分鐘步行測試水平是否達標「只係其中一個(康復)指標，整體臨床症狀和體質改善嚟講係好好」。由於研究於第5波疫情前進行，他坦言，就中醫對感染Omicron患者的治療成效需再做分析，且研究期間，兒童確診個案亦較少；至於現時共有多少人出現新冠後遺症，他亦指需要更多研究才可了解。

研究團隊表示，是次研究刊於國際期刊《Chinese Medicine》，亦是本港首項在國際期刊發表的中醫新冠康復診療臨床研究。此研究能提升本港中醫循證科研水平，於國際科學學術平台展示中醫藥的臨床療效，有助在國際間展現中醫藥對新冠復康治療的臨床療效和貢獻，有助中醫邁向國際化，未來會積極推動中醫診療服務，加強中西醫合作。

浸醋可以醫香港腳？



香港腳即由真菌引起的腳癬，在老人家身上十分常見，尤其不少長者或多或少有糖尿病、高血壓等問題，影響了身體的抗病力，加上在香港炎熱潮濕的天氣，於是就更容易感染香港腳了。老友記要注意，香港腳在夏天較常見，例如若經常洗澡後腳部(尤其腳趾縫)抹得不夠乾，也會增加感染香港腳的機會。現時治療香港腳並不困難，首先要留意個人衛生，保持皮膚乾爽。此外應適當塗搽抗真菌的藥膏，一般這樣已經

足夠有效治愈香港腳。有些香港腳特別嚴重的話，除了塗搽藥膏也有口服藥，現時針對真菌的口服藥都相對有效，所以是不用太擔心的。但為甚麼有些患者治療不成功呢？其實大多是因為沒有依循指引塗搽藥膏，或胡亂使用其他藥物，例如不時聽到有老友記浸醋治療香港腳。

反令皮膚潰爛 加劇病情

通常是老友記使用藥物一段時間後香港腳沒有完全治愈，就聽信偏方，用醋浸腳。但在目前來說，

並沒有醫學證據證明浸醋對治療香港腳安全有效，反而我曾見過一些個案，浸醋令腳部皮膚潰爛，香港腳更加嚴重。所以，一旦染上香港腳，我們都建議盡量不要浸腳。

另外要注意，香港腳並不只會感染腳部，尤其若沒有及時治療，加上痕癢而搔抓，衣物接觸等，真菌有機會傳至身體其他部分如腹股溝(大褲罅)、屁股、陰囊等「陰濕位」，甚至指甲，也可以傳染家人。所以切記要做好個人衛生，及早治療。

王慶榮醫生 皮膚科專科醫生



80%患者無意中發現乳癌

從未哺乳高危 40歲以上宜兩年一檢

【本報訊】香港乳癌基金會轄下的香港乳癌資料庫，昨日發表第14號研究年度報告，回顧7,930名華裔乳癌患者在過去10年整體存活數據為87.7%，而早期發現的患者存活率更高達90%，第4期患者存活率則不足30%。

肥胖少運動壓力大需提防

香港乳癌基金會管治委員會成員李沛基表示，乳癌存活期受到3大因素影響，包括癌症期數、患者年齡及乳癌類型。然而，報告從超過1.8萬名患者的數據分析發現，80%患者是自



李沛基

己無意中發現乳癌，經乳房X光造影檢查發現的僅11%。

基金會創會人張淑儀則表示，報告在2006年至2018年招募近兩萬名乳癌患者資料，綜合了有多項乳癌高危因素，60%患者有3項或以上常見高危因素。4大常見高危因素為缺乏運動、從未餵哺母乳、超重或肥胖、高度精神壓力。

基金會主席霍何綺華指出，若乳癌被發現得早，及早治療，有助提高存活率，建議40歲或以上婦女，每兩年接受一次乳房X光造影檢查。