

抑鬱指數創新高 動盪中怎抗「疫」



精神啟示錄

香港精神健康議會召集人
陳仲謀醫生

香港近來的社會動盪，表面來看，在經濟和交通上，引起市民最大不便；事實上，港人最受困擾的是深層次的精神損耗，這是潛伏性和長期的危機。香港大學公共衛生學院在今年七月初，曾發表一項調查報告，針對香港市民的精神健康，指出「抑鬱指數」上升到9.1%，自殺風險高達4.6%，打破該院在二〇〇九年開始展開的研究紀錄。當時，負責這個研究的港大醫學院院長梁卓偉教授聲稱，抑鬱症已經成為香港的一種「疫症」。研究人員所搜集得到的數據，應該是現在「修例風波」醞釀、萌芽和初期的階段。相信將來的「抑鬱指數」，一定會再創新高。

內外交困 CMD患者增

在這個社會的大環境中，每一個階層的香港人，都會受到不同程度和形式的影響。一般市民的起居生活，特別是公共交通方面，最受到不必要的妨礙，擔心遲到。社會亂事，本來有緩和的趨勢，不過最近又變得激烈，暫時看不到有解決的曙光。大部分市民對香港的前途，或多或少有些擔憂，而且要承受前所未有的壓力。

現在市面的暴力衝突，源於社群的撕裂，對政治訴求，有南轅北轍的取向。很多機構都因為工作人員而分裂，成對立的兩派，以致人際關係受到傷害。這種損傷，更蔓延到不少家庭。家庭成員因為政治分歧，反目成仇。朋輩透過社交媒體，在群組公開發表自己的政見，因取態相左，導致情緒激昂，激烈辯論，演變成不眠不寐，甚至互相攻擊，勢不兩立。

另外，由於全球經濟存隱憂，加上多月來的社會暴力行為的雙重打擊，政府和財經人士根據最新的經濟數據，一致認為香港已經

步入「技術性衰退」。零售、旅遊和航空業，首先受遊客赴港人數急劇下降的打擊，有部分從業員，被迫放假和失業。失業的恐懼氣氛，開始瀰漫獅子山的上空。隨之而來，飲食業的倒閉潮來勢洶洶，有人預測經濟下行的連鎖反應，會在明年農曆年後波及每個行業，嚴重威脅民生。就筆者的臨床體驗，不止抑鬱症成為「疫症」，其他「普通精神病」（CMD，Common Mental Disorders），例如：焦慮、強迫和各類身心症，都有上升的跡象。港府於二〇一一年公布，香港人患CMD的比率是13.3%。這個數字逐年漸漸增長，但多數會在將來飆升。有些病人突然感到頭暈眼花、胃部灼熱或腸道不適，可能是身心症，這是焦慮和抑鬱的先兆。

►親親大自然有益身心



近來，有相當多痊愈了兩三年，甚至超過十年的病人紛紛回來覆診。他們大都是因為近來社會大環境的轉變，受到負面刺激，引起焦慮和失眠等徵狀，害怕舊病復發而重新求診。社會大環境的惡劣形勢，使市民的精神受壓，形成不良情緒，間接造成百病叢生，例



掃描二維碼，
上大公網瀏覽
更多健康資訊

衝突場面，產生負面情緒，受其纏繞，久久不去，甚或有失眠和回閃（Flash back）的現象，就應決心迴避。

（2）避免貪熱鬧，趁高興，嘗試到衝突現場，了解情況，要緊記「君子不立危牆之下」。

（3）盡量恢復或加強自己在文娛和康體中的固有興趣，將注意力集中於有益身心的活動。

（4）選擇性地和「志同道合」的朋友聚會，促進友誼，避談社會時事。

（5）因為香港各大商場和不少通衢大道，在假日中都可能會有暴力發生，市民可以選擇外遊散心，到野外郊遊或到離島慢活，接近大自然，以平衡身心。

上述各項提議，不是教人自私自利。每一個人對外來的刺激，心理有截然不同的反應。有些人會「泰山崩於前而色不變」，但另外一些人則會聽到「風聲鶴唳」，便認為是「草木皆兵」。其實我們參與各種活動，除了考慮當中的意義外，還要衡量本身的力量。《孟子》曰：「達則兼濟天下，窮則獨善其身」，不無參考價值。

情緒有異 積極尋出路

各位若覺得自己面對目前的社會氛圍，受到負面情緒困擾，出現抑鬱和焦慮的徵狀，就要坐下來自我省察，及早尋找出路和解決的方法。

首先，大家可以用各種方法，放鬆繃緊的心情，例如：太極、瑜伽、靜觀和催眠等。但是，掌握這些放鬆工夫，可能需要一段時間，在緩不濟急下，市民不妨尋求專業治療。精神科醫生利用藥物，臨床心理學家運用輔導，都會舒緩大部分病人緊張的情緒。

因情緒問題衍生成為各種的「普通精神病」，病人將承受頗長的痛苦，病向淺中醫是至理名言。

（1）如果覺得在任何電子媒介中，觀看

肥胖致病 男女有別

健康新知

英國一項新研究發現，肥胖與全世界三分之一之二的非傳染性疾病造成的死亡相關，但男女因肥胖罹患某些疾病的風險有所不同。

牛津大學研究人員早前在美國《科學公共圖書館·遺傳學》期刊上發表報告說，通常肥胖被認為會加劇心臟病和2型糖尿病的死亡風險，然而隨着世界範圍內肥胖率的持續上升，人們不得不考慮肥胖是否還會導致或加劇其他疾病的死亡風險。

研究團隊利用來自英國生物醫學庫中約22.8萬名女性和19.5萬名男性的基因數據和三種不同的肥胖測量方法，進行了一項

分析。結果顯示，肥胖會引發多種可導致死亡的非傳染性慢性疾病，包括冠心病、1型和2型糖尿病、中風、慢性阻塞性肺病、肺癌、非酒精性脂肪肝、慢性肝病和腎功能衰竭等。

他們同時發現，女性肥胖者罹患2型糖尿病的風險高於男性，而男性肥胖者罹患慢性阻塞性肺病和慢性腎病的風險高於女性。

研究人員表示，他們的調查結果有力地證明肥胖會加劇多種疾病的死亡風險，而且肥胖對男性和女性產生的健康影響有所不同，這凸顯了採取公共衛生措施來控制肥胖趨勢蔓延、並針對男女設計不同預防方案的重要性。

（新華社）



▲女性肥胖者患2型糖尿病的風險高於男性

善用醫療資源彰成效

醫療領域

皮膚科專科醫生
侯鈞翔

常用來考驗情人的一條問題：若果伴侶的媽媽及自己跌落河中，會先救哪個？當然，這條問題還可以用巧言蒙混過去，如「兩個一起救」、「我不懂游泳」等。但現實卻不容許這樣的花言巧語，因為在醫療服務方面，的確存有先後次序的處理。

情況就如回到二次世界大戰。那時多國已經有能力發展出具殺傷力的強大武器，各國為了達到政治目的，都會以盡快殲滅對方的士兵為首任。據統計，二戰的規模，遠比第一次大戰為大，死亡人數觸目驚心，是五千萬至七千萬，這是一戰時一千多萬的數倍。當時的醫療支援很原始，醫生只用雙手在傷兵生死線上拯救生命。要舒緩傷兵的痛苦及傷患，一切看起來都是杯水車薪，有心無力。當時的軍醫編制中，有一職別叫triage officer，他們所做的工作

是把傷兵分類，要由有經驗的人士擔任。可能有人覺得，分類這樣的「簡單」工作，為什麼如此重要？Triage乃來自法文trier，是分門別類的意；另外，也有選擇的用意。在醫學上，我們叫之為分流。

Triage的概念，是由拿破崙戰事中一位法國軍醫所創立，當時他的想法是不論軍階、地位及背景，都用同一把尺去把病情及傷勢分類，劃一治理。Tri字本身就代表分成三類：（1）生存機會極高，無論任何醫治方式；（2）生存機會微；（3）馬上迅速的急救及醫治才有生存機會。分流是選出最需要、最值得救治的一批傷兵，然後全力搶救。現代醫學中，Triage也變得更有規模。除了分類，也有START（Simple Triage & Rapid Treatment），把分流後的病人盡快送到有關部門接受最好的治療，而且在救治的過程中，不斷因應病人的變化「再分流」，讓病人得到最貼切的醫治，也有所謂SALT（Sort, Assess, Life-saving interventions, Treatment/transport）。

工業革命產生大量大型的基建設施，一旦出現事故，都可引致大量傷亡，而各種天災人禍的情況，恐怖襲擊等，一樣會引發重大傷亡。在人手短缺及資源有限的情況下，Triage起了革命性的作用。在二戰中，Triage得到改良而大量應用。當中不少的做法，例如用顏色標記分類，讓醫護人員根據分類優先處理不同的緊急需要，如紅色代表馬上全力搶救，黑色代表無法救治或已死亡，並沿用至今。Triage帶來一個重要的公共治療的概念，在資源和人手短缺的生死關頭，面對一些無法救治的個案放手，轉去處理其他更有生存機會、更需要救治的傷者。

香港的醫療水平在世界上首屈一指，市民只需付出廉宜價錢，便可享受在世界名列前茅的公共醫院服務。公共醫院凝聚了一批社會精英參與醫護工作。可是醫療資源雖好，帶來的成本收入始終有限。是故大家應對公共醫療資源好好珍惜及善用，當中的triage，更要珍之重之。

小小腎石破壞力大



杏林細語

大公報記者
陳惠芳

腎石的成因有很多，基本上是由於人體尿液中的沉澱物集結於腎臟，加上香港人普遍飲水量少，上洗手間的次數也少，導致尿量不足，又或因尿液中的雜質過多，日積月累令腎石形成的機會大大提高。腎石是很常見的疾病，但若處理不當，有機會永久破壞腎的功能，後果十分嚴重。由於腎石病徵不明顯，若感到腰痛、噁心，出現嘔吐、尿道發炎、血尿等，便要睇醫生。

註冊中醫藍永豪受訪時指出，腎結石屬於中醫「結石、石淋」等範疇，其治療不僅是清除結石，解除疼痛，顧護腎臟，還應盡可能找到並解除病因，預防結石復發。現代醫學可透過軟輸尿管鏡鉚激光碎石手術、經皮穿刺內窺鏡碎石手術、體外衝擊波碎石或硬輸尿管鏡碎石手術，處理泌尿系統結石（包括腎結石），而中醫會視乎臨床症狀並就腎結石的位置和大小，或透過中藥處方協助排石，或是以針灸療法利尿排石並止痛；例如，古今常用的排石中藥有金錢草、石韋、海金沙、雞內金等，可在辨證論治的原則下合理組方使用。

坊間有說，腎結石與飲水有關。藍醫師稱，結石的形成會因患者的生活環境、飲食習慣、病史及遺傳因素而不同，例如，「乾

熱環境使人體常處於缺水狀態」，可以是腎結石的誘因。

事實上，腎結石發病有明顯的個體差異，不同種族、性別、年齡的發病情況，不盡相同。但飲食上亦需控制，及時用藥並在營養師指導下進食，均有助於預防腎結石形成；另外，多飲水，勤排尿，或可使細小的結石自行排出。然而，一旦出現發熱、尿液渾濁、血尿、少尿或無尿等現象，應立即就診。

藍醫師強調少喝水的人，或常食用高草酸食物，例如菠菜、草莓，部分堅果如松子、核桃、板栗等，較容易出現腎結石，當中以成年人所佔的比例較高。因此，多飲水的確可以減少腎結石的發生。所謂病從口入，減少進食動物肉類蛋白，忌食動物內臟以降低痛風尿酸結石的風險，並適量增加膳食中魚油的攝入，均是預防結石產生和復發的飲食措施。

有報道指發生腎結石的人當中，男性比女性多；藍醫師解釋稱，男性發生草酸結石多於女性，另外，男性尿路結石的發病率可以是女性的三倍，這或與性激素有關。有指體內睾酮水平上升，可增加肝臟內草酸的生成；而低血清睾酮水平，可保護婦女和兒童免於發生草酸結石。此外，枸橼酸對含鈣尿酸結石的形成有關鍵性影響，體內低枸橼酸也可以是尿路結石的原因。

營養師一般建議健康的人每日喝二公升水，腎石病人更需要喝夠三公升。



▲多喝水有助預防腎結石