



推算全港患者35萬 影響日常生活

手心多汗症絕對有得醫



■名譽顧問醫生司徒達麟稱嚴重患者的手心多汗可令他們沾濕考卷、鍵盤，影響工作和學習。



■推算全港有35萬人患手心多汗症，嚴重影響日常生活。

在炎熱的夏天，流汗是個非常正常的生理現象，不過局部位置過量出汗，便非正常現象，以手心多汗為例，患者若情況嚴重，汗液可以像「扭開水龍頭」般不停滴水，嚴重影響日常生活，甚至造成心理和社交的困擾。司徒達麟醫生指出，不少患者以為「無藥可救」，其實大錯特錯，建議患者盡早求醫，了解相應的解決方法。

本報港聞部報道

港怡醫院名譽顧問醫生司徒達麟按照全球約有5%人口患有手心多汗症的比率作出估算，相信本港約有35萬名手心多汗的患者，數目絕對不少，「可惜的是，很多人並不知道其實可以治療。」那麼，這些患者會如何處理呢？

他稱「患者通常自行以不同方法嘗試舒緩多汗的問題，如多用毛巾或紙巾擦手、噴灑止汗劑等，不過由於幾乎沒有任何效果，他們很多時候也會選擇放棄

處理問題，而默默忍受病情帶來的不便，或減少與人接觸，避免引起尷尬的情況。」

有個案多年不敢拍拖

據司徒達麟醫生的觀察，嚴重患者的心手多汗可令他們沾濕考卷、鍵盤，影響工作和學習，甚至害怕接觸電器；不僅如此，無論男女老幼，手部需要經常與人接觸，手心多汗卻令他們感到異常尷尬，結果唯有減少與人接觸，甚

至個案因而多年未有拍拖。正因如此，他形容手心多汗雖然不是嚴重疾病，但卻有如「隱形殘疾」般嚴重困擾患者。

司徒達麟稱，除了少數人士是因其他疾病而誘發多汗問題，包括內分泌疾病、神經毛病、惡性腫瘤、感染、心血管、呼吸道疾病或藥物所引致，其餘大多數患者的起因均屬原发性，只要經醫生診斷確診後，便可按嚴重程度安排不同治療，消除生活和心理的困擾。

手術有機會帶來後遺症

如經確診病情輕微，透過注射肉毒桿菌、止汗劑或離子電浸療法，便足以舒緩症狀，不過對部份嚴重患者而言，這些方法未

必有用，司徒達麟建議可考慮接受交感神經切除術。

不過他提醒，手術有機會為患者帶來一些不能恢復的後遺症，當中包括較常見的代償性多汗症，即身體其他部份會變得較多汗；另有少於1%患者可能會出現面部無汗、手掌紅腫等問題。因此，進行手術前應根據個人情況平衡利弊，再決定應否接受手術。

假如市民發現自己出現以下其中一至兩個情況，應考慮求醫，身體是否兩側對稱出汗、排汗情況會否影響日常生活、排汗情況會否每周出現不止一次、發病時年紀是否為25歲以下、有沒有其他家人也患有多汗症以及當睡着時，出汗會否停止。

銀屑病家族遺傳佔三成 或涉免疫異常

【本報港聞部報道】前日一名男子懷疑不堪銀屑病煎熬，在寓所高處墮下不幸死亡。銀屑病俗稱牛皮癬，是一種慢性炎症性皮膚病，病程較長，有易復發傾向，有的病例幾乎終生不癒。該病發病以青壯年為主，對患者的身體健康和精神狀況影響較大。臨床表現以紅斑、鱗屑為主，全身均可發病，以頭皮、四肢伸側較為常見，多在冬季加重。

有關本病的病因雖然進行過許多研究，但至今尚不十分清楚。目前認為，本病的發生不是單一的原因，可能涉及多方面。第一是遺傳，相當一部分患者有家族性發病史，有的家族有明顯的遺傳傾向。一般認為有家族史者約佔30%。發病率在不同人種差異很大。銀屑病是遺傳因素與環境因素等多種因素相互作用的多基因遺傳病。本病患者的某些HLA抗原出現率顯著增高。銀屑病與其他疾病（如類風濕性關節炎，特應性皮炎等）遺傳位點可能存在重疊。

第二是感染，許多學者從體液免疫（抗鏈球菌組）、細胞免疫（外周血及皮膚細胞），細菌培養和治療等方面均證實鏈球菌感染與銀屑病發病和病程遷延有關。在銀屑病患者，金黃色葡萄球菌感染可使皮損加重，這與金葡菌外毒素的超抗原有關。本病的發生與病毒（如HIV病毒）和真菌（如馬拉色菌）感染雖然有一定關係，但其確切機制尚未能最後證實。

第三是免疫異常，大量研究證明銀屑病是免疫介導的炎症性皮膚病，其發病與炎症細胞浸潤和炎症因子有關。第四是內分泌因素，部分女性患者妊娠後皮損減輕甚至消失，分娩後加重。第五是其他因素，精神神經因素與銀屑病的發病有一定關係。飲酒，吸煙，藥物和精神緊張可能會誘發銀屑病。

其中以臨床表現上，最常見是一種多急性發病。典型表現為境界清楚，形狀大小不一的紅斑，周圍有炎症性紅暈。稍有浸潤增厚。表面覆蓋多層銀白色鱗屑。鱗屑易於刮脫，刮淨後淡紅發亮的半透明薄膜，刮破薄膜可見小出血點。皮損好發於頭部，軀部和四肢伸側面。部分患者自覺不同程度的瘙癢。

南葵涌診所教你「同憂愁說再見」

【本報港聞部報道】憂愁或抑鬱是負面情緒，患者自覺情緒低沉，整日憂心忡忡，對自我才智能力估計過低，對周圍困難估計過高。本症患者常伴有思維遲緩，言語動作減少，意志活動減退。這一症狀為躁鬱症抑鬱狀態的典型表現之一，也常見於反應性抑鬱狀態和更年期憂鬱狀態。

高估困難 低估能力

為了讓公眾更明白此健康訊息，南葵涌賽馬會普通科門診診所於2019年6月11日（活動時間：上午10:00-11:30），舉行「同憂愁說再

見」講座（須收費），活動地點為九龍葵涌葵盛圍310號南葵涌賽馬會普通科門診診所，聯繫：2615-7333，由精神科資深護士主講。

臨床表現方面，患者自覺情緒低沉，輕患者興趣索然，無精打采，腦力及體力不足及不願活動，進而愁容滿面，雙目含淚，自覺生不如死，愧不如人。嚴重的患者有憂愁的爆發。即患者由於找不到擺脫難以忍受的憂愁的出路。開始輾轉不安，自覺一切絕望，並可突然出現自殺意念及行為。本症患者常伴有思維遲緩，言語動作減少，意志活動減退。

■抑鬱患者常伴有思維遲緩，言語動作減少，意志活動減退。



芒果有美化肌膚 防治高血壓之效

每日一食療

【本報港聞部報道】芒果是杧果（中國植物誌）的通俗名（拉丁學名：Mangifera indica L.），為著名熱帶水果之一，芒果是一種原產印度的漆樹科常綠大喬木。此水果可謂色香味俱全，是世界上最五大熱帶名果（芒果、番荔枝、荔枝、山竹子和菠蘿）之一，具有「熱帶果王」和「熱帶蘋果」的美稱。

選購注意5點

芒果果實橢圓滑潤，果皮呈檸檬黃色，肉質細膩，氣味香甜，含有豐富的糖、維生素、蛋白質0.65%至1.31%，每100克果肉含胡蘿蔔素2,281至6,304微克，而且人體必需的微量元素，例如

硒、鈣、磷、鉀、鐵等含量也很高。

芒果營養豐富，食用芒果具有清腸胃的功效，對於暈車、暈船有一定的止吐作用。第二是美化肌膚。由於芒果中含有大量的維生素，因此經常食用芒果，可以起到滋潤肌膚的作用。第三是防治高血壓，動脈硬化。芒果含有營養素及維生素C，礦物質等，除了具有防癌的功效外，同時也具有防止動脈硬化及高血壓的食療作用。第四是防治便秘土。芒果中含有大量的纖維，可以促進排便，對



■芒果具有「熱帶果王」和「熱帶蘋果」的美稱。

於防治便秘具有一定的好處。

在選購芒果時首先看品種，主要是皮的顏色。芒果有很多的品種，根據每個人的喜好，喜歡吃的品種也是不一樣的，當然價格也不相同，這個可以根據自己的情況而看。第二是可以先看看芒果皮上的斑點，有一點的斑點是正常的，如果有很多的斑點的話，說明果肉不是很好了，最後不要購買。第三看芒果顏色，芒果的顏色可以判斷芒果是否成熟，一般要挑選皮質細膩並且顏色深的，這種芒果比較成熟。第四看形狀，芒果的核相對來說比較大，所以在挑選的時候盡量選擇果形偏長的，果核細小，芒果粗大的話果核也相對比較大。第五聞香味，好的芒果都會散發出香味，一般是味道愈濃郁愈好。



■芒果西米露

芒果西米露

材料：西米100克，芒果1個，椰汁適量，牛奶1瓶

做法：

- 鍋中加水燒開，將西米倒入鍋中，轉小火，蓋蓋子煮。（水量加足一些，煮時中途不時攪一下，避免糊底）
- 等待煮西米的過程中，我們來處理芒果。將芒果沿着果核切開，用刀在果肉上劃十字刀，再把果皮翻轉，沿著果皮用刀將果肉輕輕切下
- 大約25分鐘後，看西米煮至透明，只剩中間一點小白點時，關火，蓋上蓋子燜5分鐘。待西米完全變透明時，用網篩撈起，過一遍涼開水即可，令人有點晶瑩剔透的感覺了
- 再倒入牛奶和椰汁中，攪拌均勻。待西米在牛奶中浸泡15分鐘後，加入芒果和少許蜂蜜，即可

26
5.2019
星期日

今日雷暴26-29℃
相對濕度80-95%

空氣質素健康指數
一般監測站 3
路邊監測站 3至4

健康風險級別預測
一般監測站 低
路邊監測站 低至中

未來展望

星期一 27℃ - 30℃ 雷暴	星期二 25℃ - 29℃ 雷暴	星期三 24℃ - 27℃ 雷暴	星期四 24℃ - 28℃ 驟雨
星期五 26℃ - 30℃ 驟雨	星期六 27℃ - 31℃ 驟雨	星期日 27℃ - 31℃ 驟雨	星期一 27℃ - 31℃ 驟雨

中國主要城市天氣			
北京	22/24℃ 有雨	南京	21/25℃ 有雨
上海	21/24℃ 有雨	哈爾濱	16/24℃ 有雨
天津	24/28℃ 有雨	重慶	22/30℃ 多雲
成都	22/30℃ 天晴	海口	27/34℃ 雷暴
青島	19/21℃ 驟雨	桂林	24/29℃ 有雨
		廈門	23/26℃ 有雨
		廣州	24/29℃ 有雨
		瀋陽	17/25℃ 有雨
		台北	23/27℃ 密雲
		澳門	25/29℃ 雷暴
世界主要城市天氣			
首爾	18/30℃ 多雲	河內	26/31℃ 毛毛雨
東京	18/33℃ 多雲	孟買	27/34℃ 多雲
三藩市	11/18℃ 天晴	洛杉磯	13/21℃ 毛毛雨
巴黎	13/22℃ 雷暴	胡志明市	28/35℃ 雷暴
多倫多	13/21℃ 雷暴	馬尼拉	27/33℃ 有雨
吉隆坡	24/34℃ 雷暴	紐約	14/23℃ 天晴
芝加哥	17/26℃ 雷暴	倫敦	14/21℃ 多雲
		悉尼	15/24℃ 天晴
		曼谷	27/35℃ 雷暴
		雅加達	26/30℃ 多雲
		溫哥華	11/16℃ 有雨
		新加坡	25/33℃ 雷暴
		墨爾本	8/16℃ 驟雨
		羅馬	12/22℃ 有雨