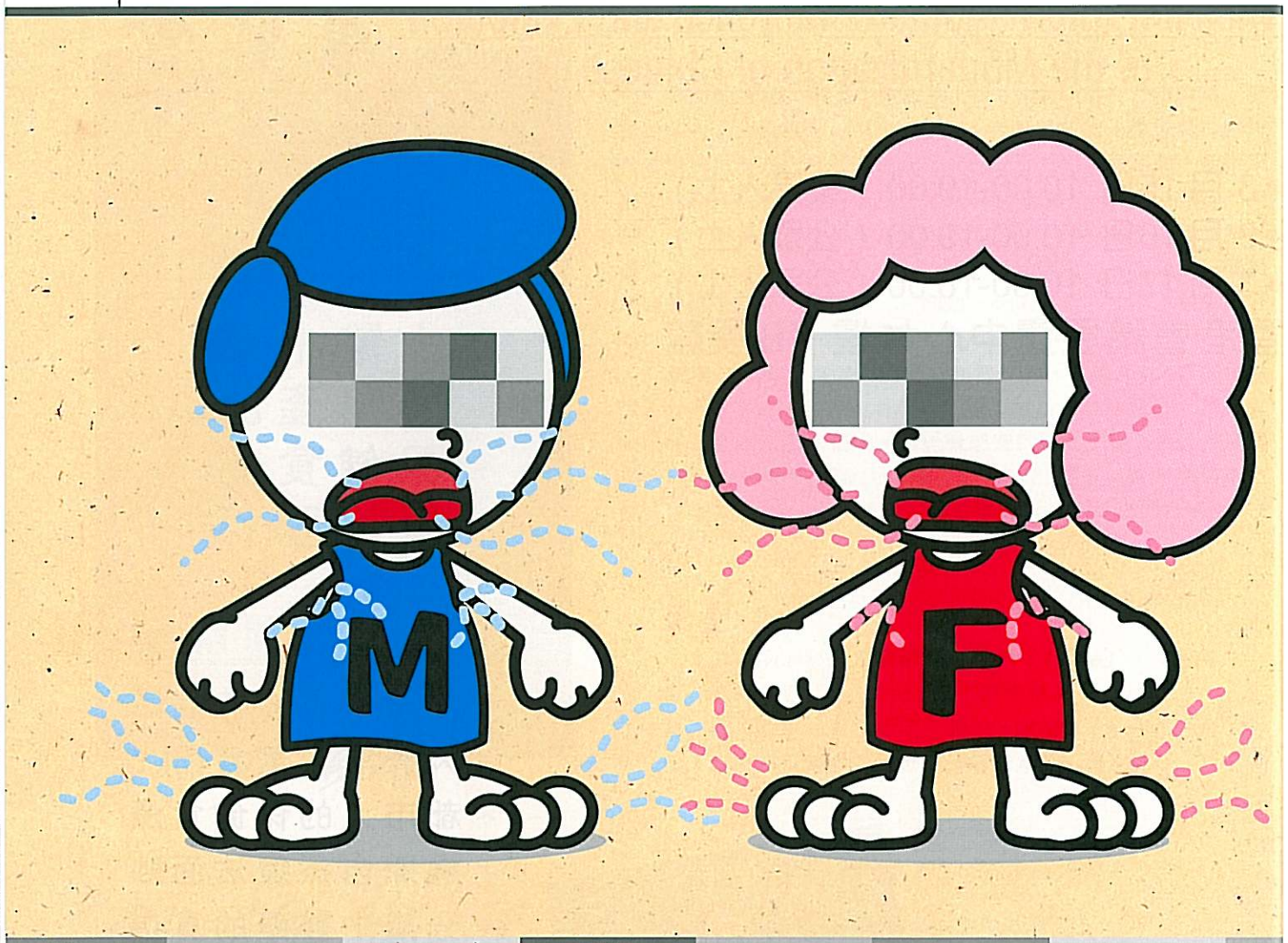

有病難言 有苦自己知

傷風感冒，向友人坦然訴說箇中苦亦無妨。便秘、臭狐、香港腳，這些疾病不是太嚴重，卻會影響個人形象，總是令人開不了口，怕「不好意思」跟他人訴說，甚至怕尷尬而不敢看醫生，令病情惡化，實在「有口難言，有苦自己知」。到底你對這些疾病知多少？怎樣可以預防？怎樣治療？以下全面披露！

□ 祖絲

其實人體就像機器一樣，用多了當然有生病的時候，而且人人亦有機會患上這些疾病，所以不用怕尷尬。尤其是口臭、臭狐一類毛病，有損個人形象，更難以在人前開口。不論中、西醫都好，醫生都經專業訓練，有職業操守，會對病人資料守口如瓶。所以有病直說無妨，病向淺中醫。家庭醫生關嘉美及中醫師徐龍望，舉出以下各種常見的「難言之疾」，並為大家逐一解開疑團。

口氣連連好失儀

即使外表風度翩翩或儀態萬千，一開始交談便「呵」出陣陣異味，實在叫人大打折扣。關醫生謂爛牙、牙齦發炎、齒骨膜病等，都會令口腔內的細菌增加，造成口氣。徐醫師亦指出腸胃消化不良，也會令口腔「臭」氣連連。喉嚨發炎、氣管發炎、肺炎等，都會在口腔內滋生細菌，產生口氣。而且，一些味道濃烈的食物，如蒜頭及洋蔥等，都會把味道留在口中，產生口氣。

要治療口臭其實也不太複雜，關醫生謂，只要針對個別原因而治療，便可改善口臭情況。除此之外，徐醫師建議可以鯪魚腮及瘦肉煲粥食用亦可。

預防妙計

- 保持口腔清潔，每年要檢查牙齒一次。
- 吃過濃味食物後，最好漱口或嚼香口膠辟味。
- 多喝水及嚼香口膠可增加唾液分泌，保持口腔濕潤，減少細菌滋生及口氣。

紅茶可除口臭？

大蒜、洋蔥等食物雖能令你胃口大增，但卻是令你大口氣的來源哩！吃過這些濃味道食物後，不想臭氣沖天，除了可以嚼香口膠外，也不妨喝一杯紅茶。日本學者發現，綠茶中的兒茶素可除口臭，而台灣亦曾有研究發現，紅茶雖含極少量的兒茶素，但因富含茶黃質，對除口臭確有功效。如果喝完紅茶發現臭味仍然在口中迴盪，可再嚼食剩下的紅茶渣，有助回復口氣清新。

臭狐飄飄味難耐

曾經有報道說，嗅覺最能刺激異性。香水、古龍水的出現除了為提昇男人味、女人香外，更有增加自信及提神之效。有部分人可能天生有體香，也可以慳回不少金錢哩！但是同樣是「自然產品」的臭狐，卻完全令人抗拒！其實汗水本身沒有味道，但是汗液中的尿素會引起臭味，而且當汗水被細菌分解後也會產生難聞的氣味。

關醫生及徐醫師均認為保持個人衛生最緊要。夏天容易出汗的時候，可以刮去腋毛，衣服的質料應以棉質為主，勤換衣服及塗止汗劑，都可以減少臭狐的情況。若情況仍然嚴重，可能有需要割除汗腺。但手術始終有風險，而且日後有機會發炎，疤痕亦會影響外觀，所以除非情況非常嚴重，否則毋須動手術。另外，徐醫師謂也可用中藥外敷辟味，如用煆石膏、白礬、雄黃及三味藥等材料磨成粉，先把患處洗淨，用時以清水將2錢藥粉調成糊狀，塗於患處，對治療臭狐有一定療效。

預防妙計

- 刮去腋毛。
- 使用止汗劑。
- 避免穿尼龍質料衣服。
- 勤換衣服，保持乾爽。

預防妙計

- 通便必勝之道，請多吃高纖維食物及喝水。
- 做適量運動。
- 保持心情愉快。
- 養成每天定時排便的習慣。

便秘谷谷腸胃難通

財源滾滾，有入無出，身家自然豐厚。但是身體同樣「有入無出」，卻會「肚滿腸谷」，身體中所有廢物及毒素無法排出體外，就一點也不好受了！都市人的飲食習慣不良，而且缺少運動，致令纖維及水分攝取量不足，使腸部無法蠕動，形成便秘。關醫生表示不主張用瀉藥解決問題，避免產生倚賴；但會用纖維丸，希望幫助病人腸部蠕動，自然排便。徐醫師指出，大黃及火麻仁均是治療便秘常用的材料，因個人體質各異，病人用藥前最好先向中醫師查詢。

怎樣算便秘？

排便次數是因人而異的，一般由每天1次至每2天1次不等，若每隔數天才有排便，而糞便鬆軟不乾硬，亦屬正常。但當數天沒排便，且有腹脹、大便乾結等情況，則屬於便秘。如遇有便秘，切勿使用甘油泵一類物品幫助排便，以免日後產生倚賴。

痔瘡坐立難安

最教人坐立難安的「難言之疾」，莫過於痔瘡。排便過於用力，使腹部壓力上升，令直腸內側的黏膜長期受壓，令黏膜內的血管逐漸擴張及腫大，造成出血。關醫生謂，塗藥膏或將一種刺激性溶液注入痔瘡中，能令其慢慢硬化及乾枯。如情況嚴重，便需用手術切除。

徐醫師表示，若發現大便帶血或黏液，應盡早向醫生求醫，以免拖延病情。關醫生亦提醒市民，動手術切除或塗藥膏，都不能永遠「免疫」。改善生活習慣，是治療痔瘡的先決條件。若患者不改善飲食習慣，仍然會受痔瘡煎熬。

十個男人九個痔？

俗語常說，「十個男人九個痔」，雖然至今仍未有正式關於痔瘡的普遍性調查，但徐龍望醫師表示，其實不論男女都有可能患上痔瘡。一般來說，40至50歲的中年男士較易患上痔瘡，但是孕婦及長期坐着的人都易受痔瘡困擾。孕婦的盤腔受壓，令肛門附近的血管擴張，所以較易病發。而職業司機等，則因長期坐着，令肛門附近靜脈曲張，亦較易患痔瘡。不均衡飲食及缺少運動亦會造成排便困難，令排便時過於用力，亦會引致痔瘡。「十個男人九個痔」之說，未免過於歧視男士們了！

預防妙計

- 多吃水果及做運動，加速大腸蠕動
- 經常坐着人士，應每隔一段時間，轉換姿勢或起來走走，減少腹部壓力。

香港人香港腳

北京填鴨，遠近馳名；若到北京，一定要試試。香港人試香港腳，你要不要一試？徐醫師笑說，香港腳並不是因為在香港獨有而命名，只是因為這種皮膚病活躍於潮濕炎熱的地方，如香港，所以稱為香港腳。由於腳部皮膚受真菌感染而發炎，產生脫皮、痕癢、皮膚硬化、小水泡及臭味，因而形成香港腳。

除了藥物治療，患者應保持腳部清爽，勤換鞋襪。在泳池淋浴時，因長時間站立在同一個位置，大大增加了腳部感染真菌的機會，因此最好穿上拖鞋，避免感染。徐醫師建議，可用蘸有消毒酒精的棉花，清潔鞋子，保持衛生。

預防妙計

- 在泳池或公共浴室，最好穿上拖鞋
- 切勿共用毛巾、襪子或鞋子，減少細菌傳染的機會。

只要保持個人衛生，注意日常生活習慣，要預防以上的「難言之疾」，亦不太難。而且亦不用擔心會被別人取笑，只要他們知道這些疾病的真相，自然會更體諒。向他們吐吐苦水，也是一種抒發，心情輕鬆，對病情一定有幫助！