

SPRING 2010 春日篇

飲酒面紅？

解構人體奧妙
探究飲酒面紅原因

食得有「營」

從蔬果上的標籤
看出不同號碼的分別

你的鼻子痕癢嗎？

揭示鼻敏感和哮喘的潛在元兇



健康新「資」

淑芬的兒子加明自小患有鼻敏感。每天早上都會打噴嚏及覺得很疲累。因此，淑芬決定購買防塵蟎枕頭套、床褥套、被套及HEPA空氣過濾系統給兒子使用。過了一段日子後，加明每天起床都少了打噴嚏。除此之外，他每天都很精神地上學去，而且還很專心學習。淑芬發現原來塵蟎的排泄物就是引致加明鼻敏感的元兇，同時亦知道家居環境充滿了很多塵蟎的排泄物及其屍體。

如何改善塵蟎敏感？

1. 採用防塵蟎寢具，包括枕頭套、床褥、被套等，並必須每隔2-3個星期以60度熱水清洗。
2. 盡量不要使用殺蟲水，可使用天然抗敏噴劑以中和致敏原。
3. 盡量保持家中濕度45%至50%（可選擇抽濕機），可抑制塵蟎生長。
4. 使用True HEPA空氣過濾系統，可過濾空中飄浮的塵蟎排泄物及其屍體。
5. 使用配備HEPA過濾網的吸塵機來清潔地板或地毯，徹底吸走地面的致敏原。

塵蟎敏感

有百分之八十的過敏和哮喘患者對塵蟎測試都呈陽性反應。塵蟎的排泄物及其屍體會潛伏在地毯、床褥、枕頭上。有很多人每天早上起床都會打噴嚏及流鼻水，但他們只會覺得這是很平常的事，事實上，他們可能對這些致敏原產生反應。因此，你必須找出能改善敏感症狀的方法。

為何塵蟎會令你產生過敏反應？

產生過敏反應並不是活生生的塵蟎，而是塵蟎的排泄物（學名：DerP1）。塵蟎的排泄物會在空氣中飄浮，而令我們很容易吸入。相對地，若我們接觸了塵蟎的排泄物會產生皮膚敏感如：濕疹。但塵蟎並不會像「蚤」一樣咬我們，而且我們更不能用肉眼看到呢！

你的鼻子痕癢嗎？



江振聲 環境治療顧問
你的健康指南針



相信您身邊總會有朋友飲一點酒就會滿面通紅。對於飲酒面紅的現象，坊間有很多不同的說法。有人認為飲酒面紅代表「酒氣」消散得較快，對身體有益；亦有人指出這其實代表肝不好，來不及解酒。事實上，當酒精進入人體後，主要會在肝臟被一種名為ALDH2的酵素分解成無毒性的物質。當身體缺乏這種酵素，帶毒性的酒精會在身體積存，引起皮下暫時性血管擴張，這正正就是飲酒會面紅的原因。而個人是否擁有足夠這種有助分解酒精的ALDH2酵素，是由基因控制的。

飲酒有甚麼問題呢？

有些人天生飲再多酒也面不改容，而有些人只飲一點酒便會面紅、心跳加速。除此以外，很多人的體質本身是不勝酒力的，但因著經常飲酒，好像變得越來越能飲。這種人很多時飲了一點酒就會面紅，但因為沒有感到太強的不適感，便以為多飲酒就能鍛鍊酒力，但身體卻未能處理過量的酒精。當這些過量的酒精累積在身體裡，會為身體各個器官，特別是肝臟，帶來沉重的壓力。

了解自己身體狀況

同時，飲酒後面紅的人，患上食道癌的風險較飲相同酒量但不面紅的人，高出六至十倍。而世界衛生組織早於廿年前指出，長期攝取酒精定為引發癌症的原因。清楚地了解自己是否天生有充分酵素去分解酒精，最好還是透過基因檢測來測定身體先天分解酒精的能力。基因檢測可讓您更了解自己的身體狀況，從而在生活細節中作出適當的調整。這樣就可以在享受美酒之餘，亦可有效減低酒精對健康的潛在威脅。

Alcohol Flush?

Does your face ever turn red after having any types of alcoholic drink? This condition happens more often than you think and applies to any race and gender, although, more often amongst Asians and women. This reaction is known as the Alcohol Flush Reaction (AFR).

What happens is that when alcohol enters our body, an enzyme called ALDH2, is produced to break down the toxic alcohol into less toxic substances. However, if our body cannot produce sufficient amount of ALDH2, there will be a build-up of toxicity in our system, leading to the dilation of our blood vessels. The dilation is more obvious on the cheeks and necks, and this is why some people turn red after drinking.

What's the problem of drinking?

Everyone has different reaction towards alcohol absorption; it could even vary within a family. Some people could drink a lot without ever turning red or getting a hangover while others may only need a few sips to trigger alcohol flush reaction. There are, also, others which this flush reaction and discomfort only appears after several drinks, this delayed reaction may trick them into drinking more than their body could afford; damaging their health silently.

透過基因測試，您可以了解身體先天的弱點，找出身體內具有潛在風險的疾病，協助您進一步做好個人健康管理！

我們提供以下的測試項目：

- ★ 心血管系統功能
- ★ 荷爾蒙代謝
- ★ 肥胖潛能及成因
- ★ 致癌物質代謝
- ★ 皮膚細胞，以及其他項目

詳情請致電HK BioTek熱線2763 1488查詢

Our gene test helps you to find out which diseases you may be prone to, and take precautions against them before they are given a chance to strike.

We provide gene test on:

- ★ Cardiovascular functions
- ★ Hormonal metabolism
- ★ Obesity and eating disorders
- ★ Cancer-causing substance metabolism
- ★ Skin cells and much more

For more detail, please call us at 2763 1488.



The inability to break down alcohol in our system can be life-threatening; it could intoxicate us and could damage our organs in the long term, especially our liver. Researches have found that drinker deficient in ALDH2, has 6 to 10 times the risk of developing esophageal cancer compared to ALDH2-average drinkers, therefore, alcohol flush is more than just a red face.

Understand your Body

Although there is no way to increase the amount of ALDH2 in our body, since this is all predetermined by our genes. You can, however, test on your gene variation on ALDH2, a gene test allows you to know your body better so that you may make adjustment to your lifestyle and habits. The Gene Test will provide an important indication of how much alcohol your body can bare.

特別推介

如希望改為訂閱e版本 Newsletter，請將電郵地址、英文姓名及會員編號，發送至info@hkbiotek.com，主題請填上「ENL registration」，或傳真至2763 1433以便安排。



Please register for the E-Newsletter by sending your information to info@hkbiotek.com with the title "ENL registration", or fax to 2763 1488.

寒冬過去，萬物回復生機。這鮮花綻放的季節，相信不少港人又受鼻敏感和哮喘等問題困擾。自我們引進「吸入物質敏感測試」後，發現除了花粉外，塵蟎原來是其中一個令不少人防不勝防的致敏原！今期我們邀請了過敏環境治療顧問江振聲先生，分享他對塵蟎過敏的專業見解。除了利用過敏測試確定您的致敏原外，一些生活裡的「小貼士」也有助解除塵蟎對您及家人健康的威脅！

遇上季節轉變，每每亦收到不少家長有關治療濕疹的查詢，他們大多對這問題束手無策。原來很多時候，乾燥會加劇濕疹的嚴重性。假如您想加深對濕疹的認識，並深入了解其治療方法，不妨參考今期周笑顏兒科專科醫生的文章，學習從生活細節入手，著手解決濕疹帶來的煩惱。

另外，相信您一定聽過「每天要喝八杯水」這個說法。水份對我們來說非常重要，而大眾亦一直提倡每日要攝取足夠水份。但不說亦不知道，原來飲用水的酸鹼度，跟我們的健康有著莫大的關係。微鹼的水對身體有甚麼好處呢？而酸性的水又有何用途？

酒逢知己千杯少，有時淺嚐杯中物，但很快就會面紅了，朋友還以為我不勝酒力。遇過這樣的情況嗎？原來這和我們的基因有莫大關係。今期我們的重點專題，將探討飲酒與「面紅」的關係。

HK BioTek 健康教育組

健康關愛

小兒濕疹的煩惱

小兒濕疹是一種常見皮膚問題。研究發現七成濕疹患者的家人，總曾經或仍受不同過敏問題困擾。家庭成員若曾患上哮喘、濕疹或鼻敏感，孩子患上濕疹的機會亦會較高。除了遺傳因素，生活環境亦會影響孩子患上敏感的機會。例如媽媽懷孕時吸煙，孩子患敏感的風險會比其他孩子高出三倍。

濕疹的處理

處理濕疹最重要是保持皮膚濕潤。濕疹患者的皮膚非常乾燥，保持皮膚濕潤可減輕痕癢，醫生亦可以處方較輕的藥物。當皮膚表面嚴重乾燥，可先用凡士林滋潤皮膚，如因為皮膚發炎而對凡士林產生敏感，那就要停止使用了。皮膚比較濕潤時，患者可使用新一代含有基鞘氨醇、磷脂和甘油三酸脂的潤膚品，它們的成份和皮膚分泌或天然脂肪相約，可滲入皮膚令滋潤更持久。潤膚油(lotion或ointment)應在洗澡後三分鐘內塗勻全身。另外，肥皂會令皮膚更加乾燥，家長可考慮使用乳化軟膏代替。沐浴時加入一至二茶匙乳化軟膏代替肥皂或沐浴產品，能有效防止皮膚乾燥。



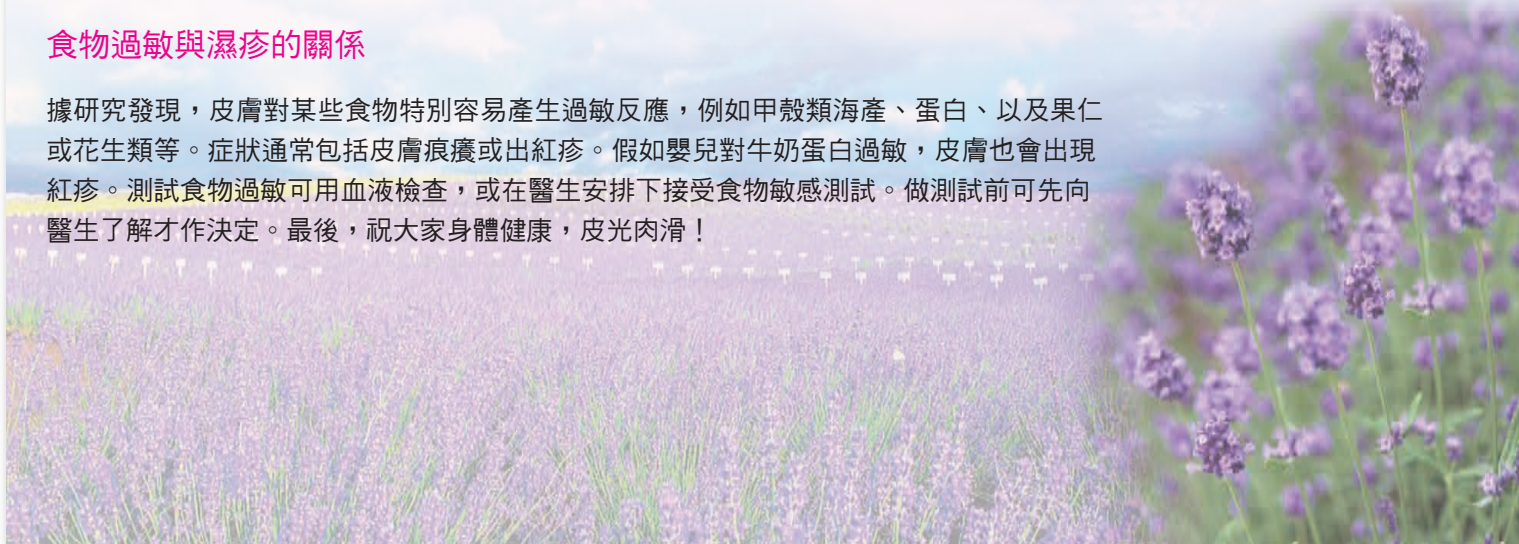
周笑顏醫生
818醫匯兒科專科醫生

持續痕癢怎麼辦？

如果有嚴重痕癢，醫生可能會處方一些止癢藥。如果因過度搔癢而受細菌感染，醫生就會處方抗生素。嚴重的濕疹有時候需要用上類固醇藥膏，可是過量的類固醇會從皮膚吸入而產生副作用，所以使用前應聽從醫生指示。若孩子需同時使用類固醇藥膏和潤膚膏，應先塗上前者，待20分鐘後才塗上後者。如對某種食物過敏，就應避免這類食物。為保持皮膚清潔，每天應淋浴一次，皮膚未完全乾透前先塗上軟膏。另外應穿著純綿質內衣，避免用羊毛、尼龍等質料的衣物。替孩子剪指甲，夜間為孩子套上棉質手套。多數人的濕疹也可以用少量的藥物控制，最重要是塗上合適的潤膚膏。但是如果處理不當，並發症出現，用的藥也會更多 and 更重了。

食物過敏與濕疹的關係

據研究發現，皮膚對某些食物特別容易產生過敏反應，例如甲殼類海產、蛋白、以及果仁或花生類等。症狀通常包括皮膚痕癢或出紅疹。假如嬰兒對牛奶蛋白過敏，皮膚也會出現紅疹。測試食物過敏可用血液檢查，或在醫生安排下接受食物敏感測試。做測試前可先向醫生了解才作決定。最後，祝大家身體健康，皮光肉滑！



我們通常因為免疫系統失調，無法抵擋病菌病毒侵害而生病。但原來簡單的喝杯水，亦能促進細胞功能，強化免疫系統。著名外科手術醫學專家新谷弘實，於著作「不生病的生活」裡面，鼓勵大眾多喝鹼性水，多吃鹼性蔬果，以保持身體健康。原來都市人的生活習慣，例如多肉少菜，煙酒熬夜等都會令體質變得偏酸性。而鹼性水的份子，能有效穿透細胞壁，促進細胞還原，活化新陳代謝，有助消除體內過多的自由基。這能改善我們自身免疫系統，幫助預防流感、甚至癌症等嚴重疾病，同時改善腸胃健康。

實用的電解濾水器

市面上某些濾水器，能有效將水份電解成酸性水和鹼性水。經過處理後的水份，水中氧化還原電位(ORP)由最高+500mV變至-250mV至-850mV。不少礦物質如鈣、鎂、鉀和鈉等有用離子能溶入水中，同時將水中的酸性氯化物、硫酸、硝酸和其他有害離子移除。早前有報章報導，現時香港的東區醫院，正採用類似機器。經處理的強酸性水，可用以消毒檯面、地板，能減少使用化學清潔劑，從而降低清潔劑殘留的風險。而強鹼性水則可用於沖洗蔬菜、魚肉及去除污漬。



Benefits of Alkaline Water

Our body functions best when they are neither too acidic nor too alkaline. Unfortunately, most of us have become acidic due to our diet and stress. Drinking alkaline water helps the body maintain a healthy pH level. Researchers in Japan, has indicated drinking alkaline water helps to improve obesity, migraine, found high blood pressure and etc.

Having a water ionizer is one of the most efficient ways to produce alkaline water at home. This kind of machine can separate water into acidic and alkaline. The alkaline part is good for drinking and can be used to clean residual pesticides of your vegetables and fruits, while the acidic part as a safe antiseptic cleanser around your home. This method is also used in many hospitals.



當我們到超級市場或水果店購買水果的時候，我們會發現水果上面，常貼上一張標籤，上面有一組四至五個數字的群組(Price Lookup Code, PLU)。它代表了什麼呢？

「蔬果身份證」

其實，這一組數字群，正好代表了水果或蔬菜的類別及大小，方便零售店或超級市場的工作人員，能容易地分辨它們的類別。這個功能，與食物包裝上的條碼，有異曲同工之妙。例如，4129同4134分別代表富士蘋果及加拿蘋果。而為了細分富士蘋果的大小，在編碼時，將4129定為大富士蘋果而4131定為小富士蘋果。

那麼，現在盛行的有機水果及蔬菜，我們應該如何分辨呢？原來除了

有不同的有機認證證書外，PLU的系統編碼中，亦同時加入了有機元素。這個數字群組前面，如加了一個「9」字，那就是有機蔬果了。就以上面曾提及的蘋果為例，有機富士蘋果和有機加拿蘋果的號碼分別為「94129」及「94134」。如果你發現有「8」字的出現，則要非常小心選購，因為它代表了該水果或蔬菜是經過基因改造而成。那麼以後購買水果及蔬菜時，你們就知道怎樣選擇了。

How to read that little sticker on your fruit and vegetable?

The stickers attached to fruit do more than speed up the scanning process at the checkout stand. They tell you how the fruits and vegetables are grown. Price Look-Up code (PLU code) is a four or five-digit number, usually denoting the size and variety of fruits and vegetables. A 4-digit code means that the fruit is conventionally grown. Organic product is denoted by a five-digit number whose first digit is 9; an 8 prefix indicates genetically modified (GM) food. So now, you can tell with just a glance if the apple you just picked is conventional, organic or GM-food.

