



香港人生活節奏緊張、工作繁重、生活忙碌，加上作息失衡及缺乏運動，以致很多都市病因而產生。當中有人發現患病時，已是較嚴重的階段，亦有人諱疾忌醫，又或自行服藥，誤信坊間一些沒有科學理據的治療方法，結果不單沒有治好疾病，還令病情更為嚴重。

其實隨著時代進步及科技日新月異，市民對醫療資訊的需求日益殷切，若能有效地提高市民對各種疾病的認識，喚起公眾關注自己的健康，定必能令大家擁抱健康。

《家常健範——家庭常遇健康典範》一書雲集了多個專科醫生、護士、物理治療師、社工等等的專業意見，提供多個關於家庭常見的健康問題個案，從個案當中分析成因、症狀，講解各項治療方法，包括藥物、飲食、運動及健康生活模式的建議。正所謂「預防勝於治療」，書中亦教導讀者自我觀察及評估，希望在身體發出嚴重警號前及時治理，防患未然。

此書內容極具參考及教育意義，非常感謝李錦滔教授和新界東醫院聯網及香港中文大學的醫護人員所作出的分享。希望讀者好好細閱及利用這著作，注重身體健康。

食物及衛生局局長

高永文醫生



面對人口老化的問題，大眾越來越關注社會長遠的醫療費用負擔。人口老化帶來的好處，是我們的平均壽命越來越長，而「長命百歲」亦已非遙不可及的事，我們的願望是「健康長壽」。在得享高壽的同時，可以保持身心健康和優質生活，更為重要。

人口老化既帶來挑戰，也帶來新的機遇。為確保我們的醫療系統長遠能夠承擔人口老化所帶來的壓力，市民大眾能夠保持良好健康、頤養天年，我們必須從思維上作出改變，鼓勵每個人都要從小關心自己的健康，關心家人的健康。

《家常健範——家庭常遇健康典範》由一群擁有豐富臨床經驗和關心社會的教授、專家及醫療專職人士合著而成，他們分別從所屬專業及專科的角度，深入淺出地為大家介紹一般家庭常遇到的健康問題。此書不但可令大家深入認識各種常見的醫療健康問題，幫助我們多些了解如何照顧患有不同疾病的家人，更重要的是提醒我們「治未病」的概念，鼓勵我們從小培養良好的生活起居和飲食習慣，以及勤做運動，以預防各類疾病，特別是一些與年齡增長有關的疾病。

只要大家能多吸取正確專業的基本醫療知識，多一點關心自己及家人的健康、身體力行，我們就必定能夠善用社會經濟及醫療科學發展所帶來的益處，共同建立一個健康長壽的社會。

袁銘輝

食物及衛生局常任秘書長(衛生)

袁銘輝



在資訊科技爆炸的年代，專業知識已不一定只在專家手上，五花八門的資訊渠道，令人人都可方便地學習專業知識。《家常健範——家庭常遇健康典範》就是一部讓普通人也可輕易掌握健康知識的家庭健康指南。

為本書撰文的，都是公立醫院的專科專才，他們以豐富的臨床經驗，結合高精的專業知識，將普羅大眾關心的一些健康問題，條分縷析。由糖尿病、高血壓與高膽固醇、傷風感冒、過敏、慢性腎病、抑鬱和廣泛焦慮症等疾病的防治與護理，以至如何為需要長期照顧與護理的長者揀選合適的院舍，書中都有詳盡解說。讀者從頁首至書末細讀一遍，肯定可增進不少現代醫學知識。

編者李錦滔教授是出色的腎臟專家，曾獲美國國家腎臟基金會頒授「國際傑出成就獎章」，今番他與眾同事以淺白的文字，解構家庭常遇的多個健康課題，讓讀者輕鬆分享到專家的知識。

健康是無價寶，希望大家讀罷《家常健範》後，掌握多一點健康知識，令自己和身邊的人更健康。



醫院管理局主席

梁智仁教授



憑著對醫護工作的無限熱誠，新界東醫院聯網多位醫護同事合力出版了這本《家常健範——家庭常遇健康典範》。

他們將平日的親身經歷化作細膩文字，以說故事的形式為大家講述如何應對一些常遇到的慢性疾病，例如糖尿病、腎病、心臟衰竭、關節炎、抑鬱症等的知識。坊間關於健康的書籍琳瑯滿目，這本健康典範的特別之處，在於它易讀和專業。讀者除能方便地從書中找到常見疾病的成因、治療及紓緩方法等資料外，亦可以從類似疾病的統計數據比較及自我評估量表中獲取進一步知識。

為救急扶危，醫護人員常常不斷與時間競賽。但工作的忙碌絲毫不減他們對病友的愛心和細心。同事在文中提到病友的生活習慣、愛好、對抗疾病的心路歷程，正正體現了醫患間那份感人的情誼。

《家常健範——家庭常遇健康典範》不僅是一本健康典範，更是愛心、耐心與專業的傳承。

感謝有心的醫護同事！感謝樂於分享的病友！



醫院管理局行政總裁

梁栢賢醫生



懂得好好照顧自己和家人，是無比的福氣。家庭醫學，是所有專科醫學的基礎，是任何人都能學會的旁身技術。

威爾斯親王醫院的副行政總監李錦滔教授與他的同事，編撰了一本在保健、疾病防禦與及應付疾病等方面都很有用的參考書，名為《家常健範——家庭常遇健康典範》，並交由中文大學出版社發行。李醫生囑我在書首寫幾句說話；這本書預期對社會大眾很有幫助，故欣然為之推介。

書中所敘述的，包括多種香港常見的疾病與預防、治療和護理方法。作者們都有極豐富的學識與臨床經驗；他們以生動有趣的文字，深入淺出地為讀者說明解釋。從個案到數字、插圖和重點，都能引起讀者興趣。

《家常健範》一書能為很多市民提供他們想知多一點點、但又苦無門路的健教知識。全面而深入的健康教育，是人民生活質素的一項有力保證；而這本新書，相信也能發揮其功用，使廣大讀者得益。

A handwritten signature in black ink, reading '沈祖堯' (Shen Zuyao).

香港中文大學校長

沈祖堯教授



作為醫療衛生系統的把關者，家庭醫生任重道遠；我們是病人第一個接觸的對象，病人對我們全心信任，讓我們為他們治療、分憂。身為醫生，我們與病人保持良好互信的關係，為病人提供最適當的治療方案、適切的基層醫療；此外，隨著人口增加與老化，基層與社區的醫療需求增加不少，醫生面對更多新挑戰。另一方面，現今的社會大眾求知欲強，希望對自己、對家人朋友所患的疾病有更深入的認識，他們希望和醫生討論治療方法的時候，不再只是單純的接受訊息，而是希望有自己的思考與判斷。

由李錦滔教授、許鷗思醫生及林璨醫生聯合主編的《家常健範——家庭常遇健康典範》有很多個案分析、常見疾病簡單介紹和其他有用的資訊，更有主編醫生和其他作者的經驗分享；除了常見的疾病，書中也有提及其他長期病例。此書用字淺白，但言簡意賅，內容豐富，閱讀價值甚高。本人誠意向大家推薦這本小讀物，既能消遣，更能增進知識，實為一舉兩得。

李國棟

香港醫學專科學院主席

李國棟醫生



隨著科技的急速發展，香港已步入資訊年代。同時香港經歷人口老化、人均壽命增長及慢性病患者迅速增加，對社會的醫療服務做成沉重壓力，大家都想方法改變提供醫療服務的模式，為醫療制度減壓。常言道，健康就是最大的財富。我們意識到病人該是最熟悉自己病患及最關心自身健康者，所以近年

推動病人賦權，希望此舉能令病人多關注自己，提升個人健康水平。病人賦權成功與否，取決於醫生與病人之意願和適當工具——可信性高的資訊。現時互聯網內充斥著各類健康、飲食和運動等資訊，花多眼亂之餘亦難評估其可信度。萬眾期待一本高質素和實用的書。

這本《家常健範——家庭常遇健康典範》由新界東醫院聯網一班同事，包括腎科醫生、家庭科醫生、普通科醫生、老人科醫生和護士，從基層醫療角度出發，憑累積多年的豐富經驗，匯集心血結晶而成，旨在提供實用及當下的醫療資訊。本書內容豐富，從高血糖、高血壓、高膽固醇、慢性腎病、心衰竭、流感、過敏、關節炎、前列腺增生、抑鬱、認知障礙到長者照顧等，希望病者對病患多理解後，能配合治療提升療效，早日走上復康路；亦希望推廣知識，做好防治工作，提升香港整體健康水平，讓市民都享有最大的財富——健康。我要再次感謝各位同事在病人賦權和提升香港健康水平上作出的努力！

熊志添

新界東醫院聯網 聯網總監

熊志添醫生



作為一個腎科及內科醫生，亦同時幫助醫院及聯網主理基層醫療，包括家庭醫學及社康外展服務，覺得這幾個專科都是相輔相承地幫助我們很多的病人。

當了30年醫生，覺得醫治病人是在醫院，在社區及在家中都同樣重要。注意個人健康、不生病、不需要醫護照顧是最理想的。但不幸生病，我們的家庭醫生始終是在最前線最先給我們診治。我自1999年在威爾斯醫院開始拓展家庭醫學至今已有17年。從與當時中文大學家庭醫學教授合作成立威院家庭醫學培訓中心，一開始只得少數家庭醫學專科醫生到現在新界東有超過30名，亦見證了這個專科的發展及對病人的治療質素不斷提升。

社區外展服務在現今醫療是不可或缺的，令很多病人不需要進院亦可獲適切醫治。很多醫療科技都走向家居化，所以我們的醫護團隊都要在這方面的知識及技術的更新作出努力，亦給我們帶來更多新思維及創新。不同醫學研究都認同家居治療有更好的成效、更大病人的滿足感及更高的生活質素。

林璨及許鷗思兩位醫生都是多年在基層醫療的好拍檔，我們聯同其他同事，選擇了常見的急性及慢性疾病，以個案及常遇到的問題的方式，向大家闡釋怎樣處理，作為家庭常遇健康典範。在任何治療過程中，病人及家人的參與至為重要，對藥物及治療的認識，往往影響他們對醫治的認受性及成效。現今社會對大家都產生很多心理壓力，情緒病亦相當普遍，這些亦是家庭醫生常要處理的問題。

希望這本書可以令病人及家人對這方面有更深了解，發揮對治療有自我控制的感覺及好處，身心都盡快康復。

李錦滔

威爾斯親王醫院副醫院行政總監
新界東醫院聯網社區及基層健康服務總監
香港中文大學榮譽內科教授

李錦滔教授

中文大學出版社：具有版權的資料