



健康寶庫

衛生署 長者健康服務

根據世界衛生組織的調查顯示，2020年抑鬱症將躍升全球疾病排行榜的第二位，僅次於心臟病，估計現時全球患者高達3.5億。抑鬱症是常見的情緒病，但卻是可預防和治癒的。讓我們一起認識如何預防抑鬱來襲，有備無患，常保安康。

(一) 知己知彼 及早識別

認清抑鬱症病徵，留心身體給我們的早期警號，如發現下列徵狀持續地出現，並開始影響正常生活，便應儘早求助。

(二) 恆常運動 身心鬆弛

研究發現長期的壓力會導致腦部控制情緒的分泌物失調，引發抑鬱症。恆常保持中度帶氧運動的習慣不單有助舒緩因壓力而來的失衡，更能令身體產生「快樂荷爾蒙」安多酚以改善情緒。

預防抑鬱來襲

難怪運動過後出一身汗，再加暖水浴，整個入也會感到身心鬆弛。

抑鬱症的徵狀



(三) 健康生活 提升免疫

我們的身體需要各種營養和充足的休息才能

維持機能運作正常和情緒穩定，均衡飲食、作息定時不單能增強身體的免疫力，更能提升心理上的抗逆力，讓我們有更好的狀態去面對難關和壓力。

(四) 預留時間 疼惜自己

香港人生活忙碌，即使退休後亦鮮有預留時間讓自己休閒放鬆，碰上壓力難關也只會忙於應付解難而忽略照顧自己的情緒。遇到負面情緒來襲時，不妨留有一些時間和空間給自己過渡，無須自責或強顏歡笑。就像會安慰扶持身邊親朋一樣，嘗試學習疼惜安慰自己，也樂於接受他人的幫助。

(五) 投入生活 活在當下

研究發現不能專心一致、投入當下一刻生活的人會較易受抑鬱來襲，不少人不是在懊悔過去就是擔心將來，未能活在當下，把握此刻，全心投入。與其躲在家裡苦苦擔憂將來體力衰退乏人照顧，不如好好善用如今仍然「行得走得」的身體去積極投入生活。

筆者不久就會聽見有患者訴說旅行期間給酒店的枕頭或床褥弄致腰酸背痛。當然並不是所有酒店的寢具都不理想，有時也會遇上好質素和稱心滿意的。可惜，大部份聽見的案例都是床褥太軟和枕頭欠承托力及太矮。要知道酒店通常有多一套枕頭放置在衣櫃，但各位有否試過用一個太矮，兩個又太高的感覺？其實大家不妨試試將毛巾摺厚放在枕頭下，弄一個合適自

一年四季都是旅遊季節，網上訂購旅遊產品越見便利，很多人都會著緊計劃行程，預訂酒店及各種出發前後所需的用品及配套。住宿的設備及裝潢當然是大部份人選擇酒店時考慮的因素，但當中又有多少人留意它們的寢具質素如何？

已高度的枕頭通常比用兩個效果更佳。而坊間也有一些充氣枕可以供經常外遊或工幹者使用，也不失為一個萬全之策。至於床褥方面是比較棘手，要是太軟的話是很難去調節，若然不是有嚴重腰患惟有推上一兩個晚上，再找別的酒店或向酒店反映看看有否別的床褥硬度的房間可供更換。否則如閣下腰患非常不理想，唯有把床褥移走（小心你的腰！）或墊毛巾睡在地上，之後還是換酒店吧！反之遇上過硬的床褥比較好辦，大家可嘗試多放幾塊厚浴巾在上來減輕壓力。因此若閣下次出發前不妨先看一看一些酒店評論，查察一下他們的寢具質素如何才決定是否要預訂房間吧！



物理治療 保安康

陳震賢

酒店寢具



健康在您手

陳日

款常見碟頭飯麵等作測試，發現全部含高鈉，其中最高是味菜排骨炒麵，之後是干燒伊麵和肉醬意粉，反而又燒飯、滑蛋雞飯和枝竹火腩飯較低。不過，若與世界衛生組織（世衛）所建議的每天攝取鈉分量相比，仍是

市面上多作，為委員會與食物安全中心合

嫌太高。鈉 (sodium) 是身體不可或缺的物質，最常見吸收鈉的來源，是鹽（氯化鈉 sodium chloride）。古人攝取鹽不易，因此人體早已演化至盡量吸收和保留鹽分。不料現代食物充滿鹽和鈉，令身體無法負荷。



醫學研究早已證實，多吃鹽的地區，高血壓較多，並併發至中風、心臟病等。因此世衛建議每日不

血管，即使是枝竹火腩飯，一碟有大半匙鹽，若每天吃兩碟，一樣會超標。食物安全中心分析，幾款麵、意粉、伊麵的鹽分特別高是因為醬汁都高鹽，反而一些「走汁」的叉燒飯較低鈉。這當然是因為醬汁常含豉油，而味精也含鈉。不說不知，原來番茄汁也含高鈉。另外醬汁也多油，因此營養師常提醒市民，吃飯勿「撈汁」，否則會不知不覺吸收了多餘的熱量，做成過胖。

同樣是味菜排骨炒麵，一些茶餐廳的較低鈉，可能是含鹽高的味菜分量放得較少，又或者先以水沖洗過，去除了部分鹽分吧！廣東人的傳統飲食口味，一向着重清淡和原味。為健康作想，烹調食物時絕對應「輕手」，少油少鹽。另外，多吃含鉀高的蔬菜水果，少吃含鈉高的肉，亦有利身體取得平衡。

定期為眼睛作健康檢查



護眼資訊站

龍春謨

「眼睛是靈魂之窗」，這句說話從小已聽過，但這句說話所包括的重要性，大家又理解多少呢？眼睛是五官之首，我們生活上，大大小小的訊息，超過七成以上，都是靠視覺來接收。若果眼睛出現毛病，繼而影響視覺功能，則會大大降低生活質素。若能保養得宜，即使是銀髮一族，亦能享有正常視力！

根據美國眼科視光學會的建議，成人每年應作一次詳細眼睛檢查，如患有已知眼疾、曾作眼部手術、或有高風險因素者（如：長期病患、有遺傳眼疾家族史、高度近視等等），其檢查次數亦有機會因應調整。

那麼，何謂「詳細眼睛檢查」？基本步驟應該包括：

1. 問診 — 了解就診者的眼睛和身體健康的病歷，如有否做過眼部手術或長期病患，

以評估其患上眼疾的風險性；

2. 視力與屈光度數檢查

除了確定就診者有沒有遠視、近視、散光、老花等度數外，還要看其視力是否在正常水平之內；

3. 眼內壓量度

眼球內的壓力如果失衡，會引致視覺神經受損，而當中最常見的相關眼疾為「青光眼」；

4. 色覺普查

測試就診者有否色覺問題，如先天性色弱，或因後天眼疾而導致的色覺衰退；

5. 雙眼協調能力評估

檢查患者有否斜視或眼球肌肉問題，某些身體系統的毛病，如甲亢、糖尿病、腦部血管瘤、病毒感染等，皆可影響眼部神經線功能；

6. 眼睛外在健康狀況

透過使用裂隙燈，可以檢視角膜的健康狀況，如有否角膜炎、淚管閉塞、贅肉；若輔以診斷用的螢光劑，更可用以診斷乾

眼症的問題；

7. 眼睛內在健康檢查

使用放瞳藥水，令瞳孔放大，既可檢查視網膜的結構與健康狀況，如黃斑點、視神經、視網膜有否穿孔 / 退化等等；亦可檢視晶狀體有否出現白內障的情況。

眼科視光師還會按照個案情況，作出跟進檢查，包括視野檢測、光學相干斷層掃描 (OCT) 以量度黃斑區 / 視神經 / 神經結細胞層的厚薄度等等。如有需要，作出適當的轉介。現時，很多眼科診所或護眼中心在常規的眼睛檢查上也增加黃斑點結構掃描 OCT，為市民提供更全面和適切的眼科檢查服務。

透過定期的詳細眼睛檢查，及早察覺眼睛問題，並爭取在黃金時期得到適當治療。各位「老友記」，記得善用醫療券，為眼睛安排例行檢查，好好保護自己的眼睛了。