健康寶庫

中風後飲食貼士

◆ 衛生署長者健康服務

中風不單影響患者的活動能力，也可能令患者出現不同程度的咀嚼或吞嚥障礙，影響日常進食。膳食安排須因應患者的咀嚼或吞嚥能力，提供合適質感的食物，以避免哽咽。有需要時須按醫護人員的指示，為患者預備碎餐、糊餐或將凝固粉加入流質食物。

細心揀選食材

碎餐或糊餐的安排，須按照「健康飲食金字塔」的建議，提供均衡、適量及多元化的膳食：每天應包含穀物類、蔬菜類、水果類、肉、魚、蛋及代替品和奶類及代替品，並編排不同種類的食物，避免於一天內重複使用相同食材。

碎餐食材大致可與常餐相同，但煮食前需要去皮、去骨，再切細粒、剁碎或攪碎。糊餐的食物須經攪拌機攪至糊狀，幼滑且不含粒狀，好讓患者進食時不用咀嚼，可直接吞下。為免患者哽咽，不應提供質感粗糙、乾或硬的食物（如：果仁和硬麵包）；另外，會黏附口腔的食物（如：湯丸和年糕）和入口容易碎或鬆散的食物（如：蛋卷和杏仁餅），亦不宜提供。

色香味俱全

製作碎餐或糊餐時，宜多使用患者喜歡的食材，並著重餸菜的顏色配搭和香味，務求製作色香味俱全的食物。多採用不同顏色的食物和配料（如：番茄和紅蘿蔔），除可以增加餸菜的色彩外，亦可提供所需的營養素。此外，上碟時不應將所有食物混合，可依照食物的種類和顏色分開擺放，以提高餸菜的吸引力。另一方面，使用天然調味料（如：薑、葱和蒜頭）和有香味的食物（如：洋葱）作材料，既可增加餸菜的香味亦可減少使用高鹽分調味料。

除此之外，中風有機會令手眼協調能力下降，或會令患者控制食具變得困難。有需要時可根據醫護人員建議選擇輔助器具，如特製筷子、粗柄匙等以協助患者進食。適當的器具再配合合適質感的食物，有助中風患者保存自我進食的能力，並攝取足夠的營養素。

物理治療保安康

睡伴

◆ 陳震賢

一個人的睡眠質素好與壞，主要和睡姿、睡眠時間長短、情緒、寢具及空間有關。筆者以往有介紹過睡姿和寢具，至於睡眠時間長短和情緒，相信大家不難明白，但卻是知易行難，在此不作多談。就空間而言，反而想深入分享一下。

筆者曾為一個患者診治腰痛，患者訴說每天睡醒後都有一段時間腰痛，而日間其餘時間並不太差，就這種狀況持已續了好一陣子，研究過床褥和枕頭都找不出原因。據他表示床褥是用少於兩年，一直都沒有問題，而且亦嘗試過反轉使用，最後在閒談間竟然發現，原來另一伴於睡眠時所佔空間較大，以至患者平躺的空間很少，基本上是動彈不得，患者屈就在一個狹小的位置睡上一晚，第二天醒來當然不適。

又有一次有患者因兩夫婦跟自己的小孩同床，孩子睡在他們中間，一來睡床空間並不夠大，二來床褥有部份要放在窗台上，睡覺時根本沒有多餘空位能讓他轉動身體，過了一些時後，便出現腰痛情況。本來一心想親子同睡，反而弄得一身疼痛。

所以說睡眠時有很多因素會影響睡眠的質素，以上兩個案例，若然找不出病因，可以令腰背痛一直解決不了。當然在治療的方案上可以有不同方法去止痛，如強化肌肉等，但若身體不停處於一個受罪的狀態，就等同與不停做一些勞損動作並無分別。因此不妨在睡覺時作出一些調整，盡量避免出現這種動彈不得的情況。

健康在您手

◆ 陳　日

慎防燒傷

一群大學生在宿舍內慶祝生日，互撒麵粉，未料粉末在空中四散時，觸及燃點的蠟燭，產生爆炸，結果12人燒傷，包括生日那一位，可說樂極生悲。

粉塵爆炸導致燒傷並非新鮮事，在2015年，台灣一個公眾派對，在游泳池內擠滿人時，大量彩色粉末噴向群眾，疑因舞台射燈之高溫令粉塵燒著並引發爆炸。結果共15人死484傷。

原來麵粉、玉米粉等本來不算易燃物，但這些微粒揚起時，與空氣中的氧氣混合，一接觸到火種就會很快點著並且爆炸。若是在室內，由於過程製造真空，其他飛揚的粉塵便湧往火種，導致連串爆炸，令救火更困難。此所以有粉末出現的工廠（如鋸木），都會特別注意防止靜電出現，以免產生火花。

燒傷可說是最可怕的意外，因此，防火措施不可不注意。一般長者未必會參與「玩麵粉」遊戲，但防火意識是否足夠呢？

最常見的火種來源，可說是吸烟與廚房。吸烟既對身體有多種禍害，當然是早戒為妙，那「間中一枝」也要切記勿在床上吸。

說到廚房，爐灶裝置均要注意安全。若是記憶力欠佳，更宜改用電飯煲、微波爐、電水煲、電磁爐等沒有明火，又有時間掣，能自動停止的煮食工具。平時多用蒸、炆，少用煎、炸的烹調法，既較健康，也減低濺熱油引致灼傷燒傷的風險。

一旦被熱水、熱油、熱鍋等灼傷或燒傷，切忌胡亂塗搽物品，首要急救是降溫。可將部位（如手指）浸在冷水中，至少五至十分鐘。或在水喉下冲水（如手臂）。若面積較大，也可以用冷水浸濕毛巾敷，毋須用冰。

護眼資訊站

看得清晰等於看得真？（上）

◆ 何柱榮

有沒有發現孫兒在學校抄寫功課總是錯漏百出和跳行，默書測驗又時常不及格，常被學校老師投訴課堂難以專心。雖然好動及對新奇事物充滿興趣，但平衡力比同齡的小朋友差，尤其上落樓梯經常跌倒，加上對球類活動缺乏興趣，玩拋波接波又笨手笨腳。身為祖父母的你起初擔心孫兒視力有問題，但孫兒卻能正確看出距離很遠的巴士號碼，而學童保健的視力普查也顯示合格。以上情況，實令你百思不得其解。

原來，即使擁有百份之一百的視力（即20/20，或1.0）並不一定足夠。因為視覺功能不單單是將物像看得清楚，還包括精準的眼球運動，雙眼協調，以致眼睛與大腦及全身四肢的功能整合。研究證實，視覺是學習時最主要的輸入渠道，其次是聽覺，前者佔百份之八十。以上提及的常見孩童問題很大機會是雙眼協調以致手眼協調失衡的警號，值得留意的是即使小孩子視力完全正常，亦並不代表眼睛的其他功能，例如雙目協調都一定正常。可幸的是兒童接受詳細的眼睛檢查後作適當治療與訓練是可及早糾正，減低對學習的影響。

雙眼協調能力不足者，其中一個常見的表徵是內斜視（俗稱鬥雞眼）或外斜視（俗稱射喱眼），分別佔6%及10%的人口比例。正常視力發展，雙眼必須望向同一方向，視線必須平行。若斜視眼未有及時治療，可能會導致斜視眼睛的視力發育不良而形成弱視，亦會影響視覺功能正常發展。無斜視的人士左右兩眼會看到的同一事物，經視神經傳到大腦後，大腦會把兩個影像重疊而形成一個三度空間之影像，即是立體感。但患有斜視時，左右兩眼會注視兩個不同目標，當這兩個不同且又不相關之影像傳至大腦時，便無法重疊，因而立體感會下降從而影響眼睛與四肢活動的協調。假使這種情形發生在視覺機能尚未發育完全的孩童時，大腦會把由斜視眼傳來的影像訊號抑制，而只處理非斜視眼所傳來之影像，久而久之便成為弱視。在這種情況下，大腦無影像可重疊，當然無法產生立體感。八歲前的兒童，視覺系統仍在發展階段，若能及早發現兒童視覺問題如斜視或弱視，視力可被矯正的機會較大。

立體感對手眼協調尤其重要，一個簡單的實驗相信大家便很容易理解：當雙眼同時張開，嘗試把兩隻手的食指對準指尖碰指尖，相信很容易會做到。現在，重新再做一次，但閉上一隻眼睛，只准憑一隻眼看！是否發覺難度大增？因為即使一隻眼睛也能看得清楚物象，但距離的判斷能力會隨著單眼視覺缺乏立體感而大幅下降。看得清，不一定看得真。至於除了斜視之外，還有什麼因素會影響手眼協調，則留待下回分解！

「藥療輔導服務」計劃 由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排與藥劑師會面。電話：2831-3289。