健康寶庫

糖尿病旅遊錦囊

◆衛生署長者健康服務

近年長者出外旅遊到各地觀光，非常普遍。患上糖尿病的長者是否也能出外旅遊？在旅遊前，除了要注意一般的準備外，也需裝備服食糖尿病藥物的有關準備，以令旅途更為「健康」。

旅遊前

在出發前提早一個月與醫生商討，了解自己的病情是否適合旅遊及是否需要接受防疫注射。請醫生處方足夠的藥物及提供詳細病歷，以便有需要時作參考。若目的地有明顯的時差，應請教醫生如何調節服藥的時間及服藥的分量，以及如何監測病情。

了解當地天氣及環境，以預備合適的衣物及鞋履。由於炎熱或嚴寒的天氣會令胰島素失效，所以應帶備冷藏盒儲存胰島素。出發前緊記攜帶「糖尿病人識別卡」或「病歷卡」，預早要求航空公司提供糖尿病人特別餐，亦應讓隨行親友及領隊了解你的病情及萬一發生低血糖時他們可採取的處理方法。

口服藥品及胰島素應存放於手提行李中，切勿寄存在行李倉內。注射胰島素者，勿忘帶備堅固的儲存盒作丟棄針筒之用。如需要定時自我監察病情，可帶備驗尿或驗血糖試條；亦宜隨身攜帶小食，如餅乾、糖果等，以備血糖過低或因事故延遲用膳時進食。

在旅途中

注意飲食，經常保持充足水分和均衡營養，切勿暴飲暴食。緊記作血糖或尿糖檢驗，並按時注射胰島素或服藥。此外亦要保護雙足，選擇穿著舒適的鞋襪，避免赤腳走路、在太陽下暴曬或令四肢受凍，以防受傷和感染。高危活動，如：熱沙或泥漿浴、滑雪和浸溫泉過久等均應避免。萬一受傷，要正確處理傷口，蓋上乾淨紗布，保持清潔。若傷口惡化，應盡快求醫。

活動期間要確保有足夠休息，切勿太疲累。如生病或出現血糖過低的症狀，必須及早診治。在乘坐長途車或飛機時，留意雙腳保暖和作適量伸展，以促進血液循環。參加各項活動之前，必須量力而為，亦要遵守有關活動安全指引，以免發生危險。

祝旅途愉快。

福點點

物理治療保安康

作暖作寒 關節痛

◆陳震賢

近來天氣忽冷忽熱，很多長者也難以適應，而感到不適；對患有關節勞損痛症的長者影響尤甚，在這天氣轉變不定的時刻，長者是最難熬的。

需知道要預防病症不是一朝一夕的事，所以長者平日的運動及保健更加少不了。最近有位關節痛楚的病患長者到訪表示，差不多一至兩個月，她的舊患便會痛楚難奈；其實她的痛症情況，是需要一段持續的治療，才可穩定病情，是需要配合運動治療，才能達到最佳成效。若他們稍覺患處的痛楚已消，而不做治療時，把不適的情況拋諸腦後，這樣對其病情的好轉根本沒有幫助，因為此會令他們的舊患繼續勞損，令關節進一步更惡化。

不少長者皆以為有病才處理的方法已足夠，無論其關節是否有痛楚，實際上他們是需要繼續接受一個短暫而密集式的療程，才是更為省時見效的；原因是治療成果是需要累積的，並不是一兩次便可以化解了多年來儲下了的勞損問題。

在這個乍暖乍寒的時份，長者需緊記要做好保暖措施，因為在患處熱敷加上保暖，是絕對可以令關節得到良好的保護及修復。如遇上任何治療上的問題，再向您的物理治療師查詢一下吧。

健康在您手

天天都過年？

◆陳　日

每一個民族都有喜慶和節日，為平淡的日子增添色彩，並提供交誼，歡樂、飲酒，及大吃大喝的機會。在西方國家，這些節日包括聖誕、感恩節，而在中國，就有中秋、冬至和過年了。

小孩子都喜歡過年，除了民間習慣新年換新衣、過年派利是之外，也因為過年食品多，每個家庭都準備好全盒，放滿糖果瓜子，到別人家裏拜年，還會煎年糕、蘿蔔糕等。若問小孩子天天過年好不好，答案肯定是「好」。

對於身體來說，「天天都過年」這個美夢若是成真，卻會是最大的噩夢。

試想像，過年這幾天吃的份量一般比平時要增加，而且無論是零食如開心果、糕點，還是盆菜或開年飯，都以高熱量，高脂肪為主。對於消化系統以至血管，要處理這許多額外營養與膽固醇，都是個負荷。偶一為之還可，天天如是缺乏休養生息的機會，不出毛病才怪。

所以許多經常應酬、晚晚飲宴如過年之商人，未到中年往往已積聚許多脂肪，未老先衰，患上心臟病、糖尿病等等，以至百病叢生。

「天天都過年」的另一個弊病是對心理的影響。古代人平日生活有規律，作息定時，生活安定，每年只過一次年，過節所帶來的興奮及實質要投入作準備的工作（如大掃除、蒸糕、炸油角等）一年只發生一次，對心理所產生的壓力可預期也不會太大。但倘若這些額外的工作每天都要面對，壓力就會增加許多了。所以從前農家婦女平日不打扮，只在節日刻意塗脂粉，比起現代婦女天天都要花時間精神化妝上班，所蒙受的壓力也大為不同。

還有一個問題，所謂「天天吃龍肉也會生厭」，太好的東西不宜太多，否則就不會再珍惜再享受。那麼，過年就不再是甚麼好事了。

所以，還是別「天天過着如過年的生活」：平日要甘於平淡，別放縱飲食，更別給自己太多壓力！

中醫辨証

新春防食滯

◆朱國棟

本文見刊時，想已是新正頭，首先祝願長者們新春納福，歲歲平安。

春節前後，長者於正月期間與親友互相拜年，少不免進食一些應節食品，如瓜子、油角、糖果、糕點等，腸胃有時負擔不來而產生「積滯」，常見表現有胸腹飽脹，胃部噯氣，食慾減退，肢體疲倦等消化不良徵狀了。

究竟有甚麼中藥品可以處理食滯？山楂、谷芽、麥芽、芒果核、萊菔子、神曲、雞內金、布渣葉等都有消滯作用；例如山楂消肉積、谷麥芽消粉麵類積滯、芒果核消痰積……。

大家係時候要清理一下腸胃積滯了！就選用『明火白粥』吧。每次祇用白米適量及陳皮一角（或加小量生菜及瘦肉絲），煲約個半小時，調味食用即可。白粥具「通則不滯」的養生要旨，更可預防春季感冒添！

以下食療可作參考：

一、砂仁茶——

功效：降氣消滯。

材料：春砂仁（或春砂仁殼）錢半。

製法：上味放入有蓋杯中，用滾水沖泡，加蓋焗約10分鐘後飲用。

二、陳茹飲——

功效：化痰導滯。

材料：舊陳皮錢半、乾竹茹錢半。

製法：用清水3飯碗，煎至碗半；或加入少許片糖拌勻，分2次飲用。

健康社區齊共創

嚴防青光眼偷去視力 早認識以防盲是要法

◆宜　德

你有否感到失明帶來的不便？只要閉上眼睛摸黑走動，聯想一旦失明後，你便會立時感到需要別人隨身的照顧，隨時會跌倒的危險，餘生要活在黑暗中的恐懼等；面對身體的衰老，及早保護「靈魂之窗」，以令晚年可自我照顧，是踏進晚年幸福之首務。

世界青光眼日——香港站2010

青光眼是本港頭號的永久致盲眼疾，亦是繼白內障之後的最嚴重眼疾，年齡在40歲以上、深近視或遠視及家族有此病史的人士，均屬高危一族。

青光眼是由於眼球壓力過高而令視神經受到永久性破壞的眼疾。患者的視野會慢慢由正常減退至只剩下中央部份。由於青光眼早期病徵並不明顯，無痛及不易被發覺，即使發現青光眼時可能為時已晚，故青光眼又稱作「視力小偷」，令患者防不勝防。

擁有一雙健康眼睛的你，應養成定期接受眼科醫生的檢查，也應加強對青光眼疾病的認知以及作出防治，早日作出防盲的最明智之舉。

聖雅各福群會企業拓展（協作）、香港眼科學會及香港眼科醫學院合辦，由美國輝瑞科研製藥贊助的《世界青光眼日-香港站2010》活動啟動禮暨健康講座，將由眼科醫生主講，除重點講解鮮為患者察覺的青光眼病徵與老化問題之分別，亦闡釋青光眼的成因、檢視與自行測試、預防方法，最新手術與藥物治療、護理與康復方法等。此講將於本年三月七日（星期日），下午二時至四時三十分，在香港灣仔石水渠街85號聖雅各福群會4樓禮堂舉行；**講座前更設有眼壓測試，為參加者做青光眼風險評估，此測試必須事前致電登記報名，名額有限，先到先得。**

免費入場券備索

有興趣以上講座者，速親臨或擲函本刊索取免費入場券。函索者請附回郵信封及註明講題，逕寄本刊：香港灣仔石水渠街85號105室，或進入www.thevoice.org.hk登記。查詢：2831 3215。

「病患者藥療輔導服務」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，安排於星期六下午與藥劑師會面。電話：2831-3215。