



# 燒傷急救與預防

健康在您手

◆ 陳日台 灣戶外派對，發生粉塵爆炸意外，禍及數百人，不少嚴重燒傷，尤其泳裝青年連衣服保護也缺乏，性命堪虞。

燒傷可說是各種意外中最可怕的。因為受傷的是人體最大的器官——皮膚。皮膚本是保護內部組織的屏障，一旦大規模損壞，能令身體脫水、感染，即時有致命的風險。而

由於皮膚充滿感應神經末梢，燒傷十分痛楚。包括在傷口愈合過程中，每次洗換紗布，都極痛。

直接被火燒固然可以做成燒傷，其他熱力以至被太陽晒傷亦能導致同樣後果。因此，應經常注意預防。在家居環境，最常見的是燙傷，例如熱油濺出、碰著熱煲、倒瀉滾水等。

在這些情形下，最重要是即時的處理。若沒有明顯傷口，只是紅，

應將燙傷部位立刻浸冷水，不必一定用冰或流動的水。作用是讓燙傷部位降溫，最好超過廿分鐘。無法浸的部位如大腿，可以用濕毛巾敷及淋冷水，連衣服一起浸也可。

若燙傷較嚴重，出現水泡，同樣應以清潔冷水降溫，但之後應包紮傷口，以防止感染，然後往求醫。

許多人喜歡用燙火露、燙傷膏等。曾有內地商人甚至以燒紅鐵鍊即時示範燒傷藥的功能來推銷。但其實

燒傷最重要及有效的急救治療始終是降溫。將寶貴的時間花在找藥膏，不如馬上浸冷水。未降溫就用藥膏反而有可能防止散熱，儲存不妥的藥膏更有導致感染的風險。

至於其他敷塗代用品，如豉油、生油，當然更不可取。

預防勝於治療，現代廚房用具已多了許多防燙傷的設計，不妨多加利用。例如電磁爐的爐面並不熱、微波爐內的食物容器（只要未過時加熱）不燙手等。若家中長者認知能力下降，或手腳不太靈活，更應多注意廚房安全，以防意外。

體作出某種調節：例如將直，腦部本能就會指示身體作出某種調節：例如將

的盆骨關節，令它們「復位」。直，腦部本能就會指示身體作出某種調節：例如將

差距少於1厘米，我們都視作可接受的範圍，否則便會建議病人穿上特製的鞋子來提升短腳的高度。

另一種所謂的假性長短腳，意思是左右腿本來是一樣長的，但基於某些原因，它們看起來好像有差別。有學者提出以下可能性：盆骨裏有兩個關節，左右各一，它們某程度上是連繫著雙腿的。此關節可因跌傷、扭傷或婦女分娩等因而出現錯位。錯位，即是關節偏離了原來位置，因而引致連繫著的大腿關節也受影響，出現了位置上的變化，使雙腿看上去有長短不一樣的相貌。理論上這種假性長短腳是可醫治的，方法是調整罪魁禍首的盆骨關節，令它們「復位」。



## 治療與自療

◆ 陳啟泰 長短腳 實不其體 定是左 右對稱的。左右腳，可有長短之分別。醫學上，「長短腳」可分為真性和假性兩種。真性長短腳，顧名思義，是左、右兩腿的長度有真正的差距。我們有特定的方法來量度所謂真正的腿長，這跟大家在時裝店買褲子時，店員量度客人腿長的方法是不同的。無論如何，事實上很多人的腿長都有少許差異，但假如左右腳長短差距少於1厘米，我們都視作可接受的範圍，否則便會建議病人穿上特製的鞋子來提升短腳的高度。這種調節十分重要，因為它使雙腳長度變得等同，從而平衡人體左右兩邊的壓力。大家可以想像，如果某人的左腳長，右腳短的話，為了保持軀幹垂直，腦部本能就會指示身體作出某種調節：例如將



## 護眼資訊站

◆ 黃偉雄 年 紀漸長，眼睛開始

「花」了，正所謂老眼昏花，所指的就是「老花眼」，這是正常不過的生理現象。眼睛負責對焦的功能是晶狀體，位置在眼睛虹膜和瞳孔的後方。當我們看書、手機等近距離的字和影像時，連接著晶狀體的睫狀肌便會自動收縮，改變晶狀體的形狀使折射度加強，從而近的影像得到對焦而眼。變得更清晰。這是一種自然生理反射。隨著年紀漸長，晶狀體逐漸硬化，柔軟性減低，變焦的功能退化。這情況一般到了四十多歲，大家便漸漸察覺看近容易疲倦、眼乾，看遠時而清楚時而模糊等。這就是眼球內的晶狀體變焦的功能漸漸退化，變焦速度減慢的徵狀，「老花眼」就是從那時開始伴隨著你



## 中醫辨証

◆ 朱國棟

端午節過後，暑熱襲人，在街上稍為走動都會成身大汗，因而不少人對太陽伯伯畏懼萬分，毫無半點「同理心」。《內經》所言，夏天調神保健，要「無厭於日」。就是，你不應討厭排斥太陽光的熱氣，大自然這個時候給大家加熱出汗，就是能夠幫助身體順勢排

走在秋冬積存的寒氣、春天的濕氣酸水等病理物，以使身體平衡，達至健康。長者可於黃昏時段到公園散步30分鐘，放鬆肩膀，順道曬曬太陽。夏季無病常帶三分虛，因此冷飲涼水均不能肆意飲用；保持充足睡眠、作息有序、慢食，多點掛上由心顯露的笑容。下列食療可作參考：

## 食療與保健

健脾益氣素湯 功效：健脾養胃，清熱生津。 材料：合掌瓜約1斤、鮮黃粟米2條、淮山4片、熟薏米6錢、蜜棗2枚、吉林參鬚錢半、素燉肉1塊（或選用西施骨半斤）。 製法：材料加上適量清水，煲約個半小時，調味飲用。



## 知藥用藥

◆ 陳泳

老友記不時會使用外用藥物，當中使用眼藥水的情況亦頗為常見，輕如眼睛疲勞或患有較嚴重的眼疾如青光眼、細菌感染等，老友記們都有機會需要使用眼藥水。不過，原來使用眼藥水有很多要留意的地方，如想有效發揮眼藥水的功能，老友記們不妨參考以下一些小貼士：

**首先**，最基本的大原則為注意衛生，即於使用眼藥水前必先清潔雙手，以免有不潔物進入眼睛。

**其次**，由於眼藥水的衝力或會影響淚膜，故不建議老友記將眼藥水滴在黑色眼珠上，以免角膜位置長期受到壓力或撞擊，

## 眼藥水使用小貼士

或引致角膜受損。正確的使用方法應為：頭稍向後仰，以洗淨的手拉開下眼皮，使眼下位置形成袋狀，然後滴入眼藥水，合上眼睛幾分鐘。此外，要小心避免眼藥水的嘴口碰到眼睛。事實上，使用眼藥水的確需要較高的技巧，如長者於使用時存在困難，可請家人協助使用，或由家人協助長者進行練習。

**第三**，不少患有慢性眼疾的老友記均需要使用多種眼藥，如：眼藥水、眼藥膏、啫喱等，對於當中的使用次序，原來亦十分講究。對於以上三種常見類型，老友記們應先使用藥水，其次為啫喱，最後才用藥膏，最主要的原因是劑型越像固體，其盛載於眼內的時間便會越長，如先用或會阻礙眼藥水的藥物吸收。同時，每種藥物的使用時間應相隔最少五分鐘，讓藥物有時間滲入患處組織。

**第四**，相信不少老友記都聽過眼藥水或眼藥膏的期限為一個月，但實際上應如何界定有關日子？其實，原則就是眼藥水開封後起倒數30天，建議老友記可於開封後在月曆上圈起到期日，甚或在藥水瓶上標示，以提醒自己。不過，老友記要注意有些藥物或標明只有28天，故使用前要多加留意或向醫護人員了解清楚。

**最後**，一般眼藥水不論開封與否，亦可存放於室溫中，如非有特別的指示，老友記千萬不要將眼藥水放進雪櫃內。

就模糊不清，但若果連老花眼鏡都不戴上，又無法看清自己

經常問：我戴了老花眼鏡看自己的牌就清楚，但看對家的牌就模糊不清，但若果連老花眼鏡都不戴上，又無法看清自己

多焦點鏡片的驗配需要考慮多種因素：老友記本身看遠的度數，如遠視、近視或散光的數值、看近的老花數值和閱讀時的慣常距離等。不同的多焦點鏡片有著不同的設計，包括鏡片上、中、下方寬闊度的分佈。把你的閱讀及生活習慣告訴眼科視光師，聽取專業意見，為自己需要作出適當選擇！

## 老花鏡

單光老花鏡、多焦點老花鏡或漸進式老花鏡都是可用作幫助老友記將近的物件、細字、影像看得清晰的光學鏡片。不同的是多焦點鏡片有著不只一個度數，而是因應老友記的閱讀或生活習慣可以有多於一個距離的清晰視力。

書、報紙時也同樣清晰，一副單光度的老花眼鏡並未足夠應付所需，反而一副中距離（60cm-70cm）和近距離（30cm-40cm）的電腦漸進鏡才能配合他的生活需要。

多焦點鏡片的驗配需要考慮多種因素：老友記本身看遠的度數，如遠視、近視或散光的數值、看近的老花數值和閱讀時的慣常距離等。不同的多焦點鏡片有著不同的設計，包括鏡片上、中、下方寬闊度的分佈。把你的閱讀及生活習慣告訴眼科視光師，聽取專業意見，為自己需要作出適當選擇！

的牌，那怎麼辦好？又或者看電視又同時想看書，不喜歡又除又戴眼鏡，又怎麼辦呢？這個情況多焦點鏡片就能幫上忙了。