



# 請捐血

健康在您手

◆陳日臨  
近假期，香港紅十字會就會呼籲市民捐血。皆因假期內流動捐血隊不能到大公司、辦公室，少了血液來源，醫院的需求卻不會減少，例如交通意外、產後出血等危急情況，都必須靠血液來救命。

醫學雖然昌明，人造血液仍未面世。若是小量出血，尚可利用輸

入生理鹽水來充撐，但鹽水沒有紅血球，無法運輸氧氣，更莫說白血球、血小板，以及其他各種凝血因子了。

正常人體內有約四至五公升血液，一般捐血時只收集400-500c.c.，對身體健康全無影響，有些人在捐血後或會覺得特別精神，這是因為忽然暫時輕微缺氧帶來的刺激。由於身體會自動補充血球，這現象會很快消失。有些人擔心捐血會對身體產生

損害。其實血球可算是「消耗品」，紅血球壽命只有120天，需不停更替，白血球的壽命更短，由一周到二周不等，捐血只是將這新陳代謝過程加速吧了。而且捐血隊會先作簡單測試，包括量度血壓及試驗血液濃度，有懷疑便不會批准捐血。

由於許多疾病能通過血液傳播，在捐血之前，要首先回答問卷，曾患癌症、愛滋病、瘧疾等固然不能捐血，最近曾到某些國家，懷疑有可能有寨卡病毒感染，亦不批准捐血。捐血過程當然以無菌程序進

行，針、喉管等只用一次。收得血液，亦先驗有否梅毒、乙型肝炎、丙型肝炎、愛滋病等等。若發現帶菌便棄用，亦會通知捐血者。

捐血者的年齡性別國籍均不限。一般18-60歲，但個別情形，亦有至70歲。生育年齡的婦女每月經期失血，血色素比男士稍低，因此捐血時會收取較小量(如300c.c.)。但在更年期之後，血色素會等同男士，所以捐血時大可捐多些了。

各位適齡讀者，你捐過血嗎？這是不用花一文錢的善事呀！

的腰椎節段，然後對症下藥，惡夢才能斷尾。

尾骨痛的出現，很多人會馬上認為是因跌倒而臀部著地所造成。不錯，不小心摔倒而臀部先著地，很可能會傷及尾骨一帶的軟組織，嚴重的話會造成骨裂、骨折。不過，千萬不要忽略另一可能性，就是由腰椎病引發的尾骨痛。這類病人一般都已患有長期腰椎毛病，尾骨不適才逐漸出現，他們可不會經歷過任何跌傷。要根治這類尾骨痛，我們的焦點會放在腰椎上，先找尋真正出了問題的

一塊如手指頭般細小的骨頭。原始人的尾巴就在這裡伸出來，人類進化後，尾巴不見了，剩下這塊小小的尾骨留為紀念。

「我的尾龍骨末端痛！」所指的大概就是「尾骨痛症」。尾骨小如指頭，痛楚亦集中在這一小點上，但它製造的煩惱並不比任何腰痛少，而且它可以很「長手尾」。坐在硬櫈上，尾骨最痛！挺直身體坐的感覺還好些，但當身體微微往後傾地坐著時，感覺便會很難受。大家不妨做個測試，當你坐在椅上，尾骨差不多就貼在櫈面，如果你把手指按在尾骨下，即尾骨與櫈面之間的空隙，然後將身體慢慢向後傾，你會感到尾骨緊緊地壓到椅子上。反之當你挺直胸膛坐，這個壓力就會減低。所以，尾骨疼痛的人很怕坐硬櫈、很怕往後傾而坐。

## 尾龍骨末端痛

### 治療與自療

◆陳啟泰

如果有人說：「我的尾龍骨末端痛！」你認為他指哪裡？你可以摸摸自己的腰骨，一直往下，到盆骨，再往下，一直摸到腰骨(脊柱)的盡頭，這裡是脊柱的最尾節段，是

## 視覺疲勞

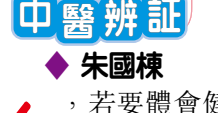
### 護眼資訊站

◆黃偉雄

近年各種電子產品和智能手機的盛行，為日常生活帶來方便，也衍生出不少問題，其中就以視覺疲勞發病率迅速上升。發生視覺疲勞亦出現普遍性的趨勢，不論老友記或小朋友都有所增加。

眼睛疲勞又稱視覺疲勞(Asthenopia)，是一組症狀的統稱，常常出現於過度用眼以後，包括一些身體和眼部不適。如眼

# 「腦」有所為與身心健康



◆朱國棟  
若要體會健康快樂，須先預防「大腦的老化」。所謂老化，就是由人體組織細胞數量的減少開始，而荷爾蒙的減少與細胞的數量、功能與活性有著重要的關係。

內經有云：「諸髓

者，皆屬於腦。」人到中年，髓液(荷爾蒙)逐漸衰減，體內功能和營養相對失衡，健康問題也隨之而來，例如臨床上較常發生的心腦血管病等，所以不容忽視。

「心主藏神。」意即心臟系可以感應身體內外的生理和病理變化，當心跳的頻率和諧，它能

製造出大量的電流，而這些電流會返回腦部，並安穩腦部的運作。反之，在心情緊張、壓力倍增的情況下，心臟系氣血流通受到阻滯，令致腦部神經傳導失常，及向身體發出錯誤的訊息，繼而逐漸衍生不同的疾患。

因此，長者如何令

球和眼眶周圍不適或痛楚，頭部或鼻根部酸脹感，繼而看東西吃力、視線模糊、眼皮沉重、流淚

長時間過度用眼、近距離工作、閱讀姿勢不良、電腦螢幕亮度不合適、環境光線太暗，都是可能引起視覺疲勞的原因。視覺疲勞常見的原因可分為：

# 老年抑鬱症



◆梁婉珊  
抑鬱症是一種情緒障礙，患者會有持續性的悲傷情緒，這種情緒可能因生活的壓力引發。而長者所面對的問題比其他年紀的人士更加多，如退休、身體毛病及喪偶等問題，大約有百分之七的長者患有抑鬱症。老年抑鬱症最嚴重之處，就是它跟自殺有密切關係。根據本港一項統計，香港老年人的自殺率比其他年紀的高出三倍，高至九成成功自殺的長者，在自殺時患有抑鬱症。

老年抑鬱症的成因

抑鬱症是由多種原因形成的。老年抑鬱症很多時是由一些不愉快事件所觸發，例如喪偶或親密的朋友去世。若長者曾患抑鬱症，復發的機會亦會較高。有不少長者即使沒有突如其來的打擊也會患上抑鬱症，這可能是由於身體機能受到隱性疾病的影響，如甲狀腺問題、腦血管疾病。無論是急性的

訴身體不適，有時亦傾向避免在醫生面前訴說出自己的情緒問題。有些患有抑鬱症的長者本身已有認知障礙，這會增加診斷的難度，因為患有認知障礙的長者的表達能力較弱。

老年抑鬱症的治療方法

治療抑鬱症有兩種方法：包括藥物治療及心理治療。

藥物治療 — 抗抑鬱藥

抗抑鬱藥有助提高腦部兩種的神經傳遞物質，這兩種物質包括血清素及去甲腎上腺素。抗抑鬱藥能使腦內的血清素及去甲腎上腺素回復平衡，減少失衡所引致的抑鬱徵狀。由於抗抑鬱藥除了能控制病情，亦能避免病情復發，所以醫生會在病情好轉後仍吩咐患者繼續服藥一段時間。而患者不用擔心，抗抑鬱藥是不會令人上癮的。

心理治療

心理治療是透過傾談以減輕患者的抑鬱及憂慮。其中認知行為治療是幫助長者從正面思想舒緩抑鬱情緒，使患者變得積極。若患者的抑鬱源自喪失親友或婚姻問題，他可接受婚姻治療或悲傷輔導。

為什麼老年抑鬱症會較難診斷

很多時患者的病徵並不容易察覺，因為長者很多時只集中投

個相似影像，並傳送到大腦視覺中樞後，經大腦處理融合為一，使我們感覺一個完整的立體形象，這功能稱為雙眼融合(Binocular Fusion)。但若兩眼度數差別較大，透過眼鏡矯正後，兩眼於視網膜上成像大小差別太多，會令大腦無法將兩組影像完全融合，導致融合障礙而生視覺疲勞。大多數的屈光參差都是由視軸長度不一所致，如配戴隱形眼鏡或適度調配眼鏡度數，可以減少兩眼視像差程度，緩解視覺不適情況和疲勞。

2. 調節性視覺疲勞(Accommodative Asthenopia)：緩慢調節不適情況和疲勞。強或過弱，燈光閃爍不穩，桌椅高低不稱或在晃動的車和船內閱讀，都可以引起視覺疲勞。新一年，祝願各老友要舒緩和預防視覺疲勞，需記身體健康，眼仔精靈！

3. 環境性視覺疲勞：照明過強或過弱，燈光閃爍不穩，桌椅高低不稱或在晃動的車和船內閱讀，都可以引起視覺疲勞。新一年，祝願各老友要舒緩和預防視覺疲勞，需記身體健康，眼仔精靈！

眼睛的調節功能紊亂造成，眼睛在一定距離時，需靠眼內肌肉運動調節瞳孔和晶狀體發生變化，使得影像可以聚焦在視網膜黃斑點上，這功能稱「調節力」。患有近視、遠視、散光及老花的病人中，如未配戴合適的眼鏡矯正，都會增加調節力的負荷，造成視覺疲勞症狀。眼內肌肉因疲勞而痙攣，造成調節失效，也可產生視覺疲勞。

環境性視覺疲勞：照明過強或過弱，燈光閃爍不穩，桌椅高低不稱或在晃動的車和船內閱讀，都可以引起視覺疲勞。新一年，祝願各老友要舒緩和預防視覺疲勞，需記身體健康，眼仔精靈！