

健康服務

♣界衞生組織指出,健 康的飲食模式有助預 防非傳染病(如:癌症)。健 康的飲食模式可以參考「健 康飲食金字塔」的建議分量 和種類,並以少油、少鹽、 少糖和高纖維素的飲食習慣 為原則 (簡稱「三低一高 」)。

減少進食加工食物

除依照「三低一高」的

均衡飲食模式外,亦應減少 進食加工食物,以預防癌 症。因加工食物經過化學過 程加入了色素和乳化劑,使 其外觀吸引和令味道更可口 外,亦加入了鹽分、糖分及 脂肪以加長食用限期;例子 包括薯片、午餐肉、香腸和 汽水等。世界衞生組織在 2015年更把加工肉類製品列 為第一級致癌物,有足夠證 據指進食加工肉類製品會導 致患上大腸癌。

錯誤的、

方法,反

而

相

蛋等,

這都!

是

途 有

此外,近年有研究證 實進食加工食物和飲食不均 衡會增加肥胖的風險。世界 癌症研究基金會在 2018 年 的報告指出,過重或肥胖會 增加患食道癌及大腸癌的風 險,亦增加更年期後的婦女 患乳癌的機會。因此除留意 減少進食加工食品外,亦要 多選吃含低脂肪的新鮮食物 和多採用低脂肪烹調方法。

日日二加三

世界癌症研究基金會的

報告亦指出進食含高纖維的 食物,有助預防患上大腸 癌。衞生署建議,每日進食 最少兩份水果及三份蔬菜。 一份水果約等於1個中型水 果(例如:橙)或半碗水果 塊(例如:西瓜)。一份蔬 菜約等於1碗未經烹煮的葉 菜(例如:紅椰菜)或半碗 煮熟的蔬菜、瓜類、豆類或 菇菌。想增加蔬果進食量,

可多以蔬果作配菜或煮湯, 如:燈籠椒波蘿炒雞柳或南

高」重要,

因為這是急症

而

言,「血糖低 」比「血

糖

人可以隨時死亡,僥倖救

可能已造成嚴重後遺

體吸收許多糖分,胰島素便

,將糖分存入肝細胞

上因血:

糖太高導致

藥,能有效控制高血糖

稳定,

,包括胰島素和口服降

Ш

糖穩定 不吃東京

多餐少食」,

少食」,正是想血」。營養師諄諄提

東

西切記

記不可

个可「只用藥 倘若你是糖!

以

症 回

瓜番茄紅豆湯。當選擇小食 時,以新鮮水果或烚粟米和 **烚番薯等作為小食**,亦有助 增加纖維素攝取量。

除了要注意蔬果分量, 也可多選擇不同顏色的蔬 果,因為它們除了含高纖維 素外,亦提供不同的營養 素,增加身體的抵抗力,更 能同時促進健康。

營養素	食物例子
胡蘿蔔素	紅蘿蔔、南瓜
茄紅素	番茄、西瓜
維生素A	番薯、芒果
維生素C	青椒、菠蘿
葉酸	西蘭花、乾豆

註:1 碗= 250 至 300 毫升

康檢查都健種

胞也

需要糖分來提供能 體不能缺乏氧氣

,胰高糖素就會

量 。

呼吸不會停止,所以氧

必然會驗

氣供應源源不絕。 但沒有人

石亂投,在沒有適的原因包括患者藥 況越搞越糟; 當的治療下,把情 以 的患者,當 為 ||後半年仍ま ||過不少日 們認為好多 會 很 快痊 有的 未

就

因

為

太小心保

可

,全面休息

卻令週

肌

肉

患者的 并是 足踝 拗柴」。基於 若一開始處理 起 引致原本不 得最多的 錯誤觀 變 扭 傷俗

説 的 卻 樣,實不能 浸熱鹽水, 胡 亂 道 聽 敷

可以衍生出很不同人的受傷上,每一一些經驗用於每一 些未經 免有可 方法有 信坊 時 , 的可 各位請不要把 時間去治理。因 請不要任意 間的傳 能性 方法始 得更快 可能導 証實的。 不用受漫 0 與此 漫的醫 莫 最 事 理 , 意 過 同

處而以一 保護,

動不如

反又有的份外小心 會令傷患更差;

怕再傷害患

雜及需要 時不妥善 更

> 響較大,在閱讀時更為明顯 如第六腦神經線受損, 便會產生內斜視的現象。眼 球向外望的能力受阻。當患

者望向受影響眼睛的一方時,

成因,如高腦壓、腦內血管 瘤、腦瘇瘤和血管梗塞等等。 其中較常見原因是血管問題, 腦血管梗塞,導致腦部某位 置缺血所致。這現象在高血 壓和糖尿病患者較常見。

先要診斷病因,再作治 療。重影現象,對日常生活 有很大障礙。較消極的處理 方法是遮蓋受影響的眼睛, 只得一眼看東西,這樣便沒 有重影了。遮蓋可以用軟墊, 也可以用光學鏡片方法。另 外,有些情況也可以用三稜 鏡抵銷斜視的角度。如有需 要,可向眼科視光師查詢。

糖高」,因為這顯示可能 般人會緊張自己有否 收報告

島素和胰高糖素來調節 內經常有糖分,就要靠胰

是患上糖尿病

原

來,

從醫生的

在進食及消化後,身 也是糖尿病的 時便會缺乏。所以「血

因為腦細胞是「大客 血糖低,最受害的是 一個症狀 糖低

失調,血糖經常過高,若從 尿中大量流失,到需要補充 者的胰島素份量不足或功能 來迅速增高血糖 糖尿病患

往比前者更多 糖低。臨床經驗, 這是因為治療糖尿病的

身無力、標冷汗、心跳等 其他細胞高。 最常見因血糖低而需要 括頭 眼矇 糖低的 全病

低

但若血糖

不夠高」

治療的患者會有血糖低,病人。但弔詭的是,那未有急救、留醫的,當然是糖尿 不妥當」治療者也一樣會有

·遲了吃飯 例如 院人不適

這些藥 | 藥物便會將血 ·最常見的原為 甚麼 血 ,又或是人在树人不適,或即原因是食物 糖降到: 太

m 3 E 資訊站

現在足踝扭

以分內斜視、外斜視和上下 斜視等不同類別。一般較多 人認知是在小朋友身上發生, 多數是眼外肌肉不協調或深 遠視等成因 , 如處理不善可 導致弱視眼。至於成年人突 然發生斜視、造成重影,會 對日常生活造成更大影響 這突如其來的斜視更加不能 掉以輕心,可能是腦部發生

大腦神經線控眼球轉動

先了解一下,眼球外有 六組眼外肌肉控制眼球轉動 的方向,而支配這六組肌肉 的活動的分別是大腦神經線 的第三(Oculomotor Nerve)、第四(Trochlear

Nerve) 和第六 (Abducens Nerve) 腦神經線負責。我們 常聽到的「視覺神經」(Optic Nerve) 是第二腦神經線,視 覺神經的角色是將眼睛接收 到的訊息傳達致大腦。

如果第三腦神經線出現 問題,便影響負責向上和向 内的眼外肌肉, 所以眼球有 外斜和下斜的情况。另外, 如果這腦神經線受損,也會 有瞳孔放大和眼瞼下垂的現 ,因為第三腦神經線也同 時負責眼上瞼肌和收縮瞳孔 的肌肉。

如果第四腦神經線受 損,也會出現雙眼上下重影。 由於眼外上斜肌(Superior Oblique Muscle) 不能正常運 作。尤其是眼睛向下望時影

患者重影更覺明顯! 血管問題易致斜視 這類斜視當然有不同的

↑ 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。