



健康寶庫

◆ 衛生署  
長者健康服務  
臨床心理學家

# 逆境下 不忘善待自己

**轉**眼便來到初秋，回想2019冠狀病毒自去年底開始出現，繼而席捲全球。而今年七月起，香港的疫情更趨嚴峻。在這段日子裏，你有好好照顧自己嗎？

倘若這一刻你感到累了，希望你能給自己一些空間，嘗試在內心對自己說這三句話：

「現在我的身心也很累了。」  
(或是其他感受，如：「我很失落/氣餒/無助。」)

「人生中總會有像這樣狀況不

好的時候。」  
「這一刻我能做些甚麼令自己快樂一點？」

你剛完成了一個「自我關懷」練習，對了，就是這般簡單！

「自我關懷」是一種態度，強調我們以支持和體諒的方式，去照顧當下面對壓力和困難的自己，就像是對待親人和好友一樣。研究顯示，「自我關懷」能提升抗壓能力，也能改善情緒、健康和人際關係等。

剛才的練習包含了「自我關懷」的三大要素，包括：

1. 善待自己  
「現在我的身心也很累了。」

以接納諒解而非自責或自我批評的態度去面對失敗或困難，允許自己有軟弱或失意之時。

2. 共通本質  
「人生中總會有像這樣狀況不好的時候。」

所謂「人生不如意事十常八九」，每個人在人生路上必然會遇到困難與痛苦，脆弱和不足是「我、你和他」作為人類的共通本質，而不是單獨發生在「我」一人身上。

3. 靜觀當下

「這一刻我能做些甚麼令自己快樂一點？」

完成前兩個步驟後，當下我們便更能以開放並不帶批判的心去覺察、接納自己的想法和情緒，如其所是，不抗拒、不逃避，亦不迷失或陷入負面的反應，從而讓我們更能選擇合適的處理方式去善待自己。

常存感恩的心、多欣賞自己的優點，以及細味享受生活中的樂事都是善待自己、實踐「自我關懷」的好方法。

縱然疫症以至人生種種不如意的事情並非全然單憑自身所能控制，但願大家能以「自我關懷」的態度，在紛擾的時刻為內心找來一點平安。

天。血管會膨脹，引流更多血液

軟組織受傷可以分為三個階段：發炎、增生和重塑。這三個階段是一個流程，階段與階段之間會出現重疊，每一個階段的完成時間會因應不同組織而決定。

最常見的軟組織受傷大致可分為肌肉、筋腱和韌帶，三種組織當中以肌肉痊癒速度最快，筋腱次之而韌帶是最慢，因為痊癒速度與血液供應有直接關係，以上三種以肌肉血液流量最多，韌帶是最少。

發炎期：由第一天至第七天。血管會膨脹，引流更多血液

不少患者在經歷受傷或勞損後往往第一時間最關心的是「我幾時會好番？」我們當然明白每個患者都希望盡快康復，可以回到正常的生活狀態。但要回答「幾時會好番？」這個問題，首先大家要明白康復過程是會受不同因素影響的，比方說患者的年齡、勞損或受傷的程度、日常生活習慣和受影響的組織是屬於哪種等等。

流向患處來進行發炎過程，白血細胞會進入受傷位置，當中有一種物質稱為組織胺會參與這個免疫反應。與此同時，一些新的癒合細胞抵達並會把死去的細胞帶走消化，這個過程大概至第七天左右完成。

增生期：由第四至第二十四天。纖維母細胞會把受損組織更新，而膠原蛋白亦會轉化為一些未成熟的組織，在這階段新生長的組織是十分細小、脆弱。

重塑期：由第二十一至兩年以上。這個過程就是要把新生長而不規則的膠原蛋白慢慢化為更成熟及更有條理的組織，這個過程長短會因人而異，而且會受之前所指出的因素影響。

在整個康復過程中，物理治療的目的是在適當的時候減低過度炎症反應，並於增生期加速血液循環來令細胞生長更迅速，更要在重塑期加上一些軟化纖維化組織的治療，以加強周邊肌肉訓練來刺激重塑，防止再次受傷和勞損。

今年大視力越來越模糊，看似很平常的事，但如果突然單眼視力喪失或局部視野受阻，然而眼睛看來很正常，沒有紅或痛的感覺，大家就要注意了，有可能這是患上「眼中風」。

眼中風，沒聽錯吧？  
眼中風和腦中風一樣，都是因為供應氧氣養份的血管出現阻塞或滲漏出血，導致視神經或腦細胞組織缺氧壞死，影響其功能。眼中風多為突發性的，最典型的症狀是無痛、急速地視力下降，並多發生於單眼。

大部份發生眼中風患者，在幾個月或數週前，會出現短暫單眼視力變暗或模糊，間中會看見有黑點飄浮，嚴重者更

會有眼睛被黑布簾遮蓋的感覺。這種狀況由一、二分鐘至數十分鐘不等，之後視力慢慢回復正常。這是由於眼睛血液供應失衡，自我調節的機能反應。忽視這種警告後果嚴重，有機會導致視力永久受損。

何為高風險人士？  
眼中風高風險因素包括：三高族群〔血糖、血壓及膽固醇高〕、血管硬化〔如長者〕、心臟問題〔心律不正或瓣膜問題〕、頸動脈變窄或阻塞、抽煙、喝酒、肥胖、缺乏運動及有中風家族病史者。以上人士血管內壁較易收窄、硬化變得脆弱，形成血栓出血，並造成血液緩慢或無法流通，從而產生視網膜病變或眼中風。

當診斷出患上眼中風，這也代表心血管系統的不健康。

道！  
聰明的讀者可能已猜到了，政府並沒有虧待這位返港人士，只是他開始病發了！  
根據世界各地的臨床經驗，頗多新冠病毒患者失去味覺或嗅覺，這甚或是唯一的病徵。不過絕大部分痊癒後完全恢復。



護眼資訊站

◆ 余家駒

## 眼中風

年紀大視力

眼中風和腦中風一樣，都是因為供應氧氣養份的血管出現阻塞或滲漏出血，導致視神經或腦細胞組織缺氧壞死，影響其功能。眼中風多為突發性的，最典型的症狀是無痛、急速地視力下降，並多發生於單眼。

何為高風險人士？

眼中風高風險因素包括：三高族群〔血糖、血壓及膽固醇高〕、血管硬化〔如長者〕、心臟問題〔心律不正或瓣膜問題〕、頸動脈變窄或阻塞、抽煙、喝酒、肥胖、缺乏運動及有中風家族病史者。以上人士血管內壁較易收窄、硬化變得脆弱，形成血栓出血，並造成血液緩慢或無法流通，從而產生視網膜病變或眼中風。

當診斷出患上眼中風，這也代表心血管系統的不健康。

這時更要積極控制血壓、血脂與血糖。臨床統計發現，眼中風患者若在發病五年內，不能好好控制血糖和血壓的話，大約四個眼中風病人就會有一人惡化為「腦中風」。

培養良好生活習慣

由於眼中風多發生在老年人中，他們往往以為視力變差是老花眼、白內障或正常眼睛退化導致，覺得是「常見現象」、「問題不大」而延誤治療。懷疑眼中風，只要放瞳檢查眼底就可以正確診斷。眼底檢查可看到視網膜血管異常扭曲、血栓、出血及水腫等情況。視力恢復程度與治療時間的快慢和視力被降低程度最有關係。

預防眼中風一定要養成良好的生活習慣、健康飲食及適度運動，避免過度疲勞及緊張，應睡眠充足。發現視力模糊就應盡快檢查，大病未開始時做足預防才是治病之本。



治療與自療

◆ 陳震賢

## 「幾時會好番？」

今年，新冠病毒感染成為全球

們應留意自己是否有感覺遲鈍。例如眼瞢、耳聾、失去嗅覺以至味覺，並找出原因。

## 麻痺了的嗅覺



健康在您手

◆ 陳日

孔子說：「入芝蘭之室，久而不聞其香……如入鮑魚之肆，久而不聞其臭」。所謂鮑魚，並不是今天的名貴食物，乃是指鹹魚。蘭花之香，鹹魚之臭，都是獨特味道，但接觸時間長了，感覺就會淡下來。這是身體的自然反應。因為腦子要處理的信息太多了，某些次要的訊號慢慢就不再理會。

令人生氣的「視覺疲勞」「聽覺疲勞」問題。  
孔子說的是「習以為常」的道理，提醒弟子要提防「感覺遲鈍」了，不再能分辨善惡。醫學上，我

關注的新型傳染病，其病徵有發燒、咳嗽、喉嚨痛、頭痛。亦有人完全沒病徵。  
一樣較特別的病徵是失去味覺。以下說個小故事。一位外地返

府並沒有虧待這位返港人士，只是他開始病發了！  
根據世界各地的臨床經驗，頗多新冠病毒患者失去味覺或嗅覺，這甚或是唯一的病徵。不過絕大部分痊癒後完全恢復。