



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冠狀病毒病自去年底開始出現，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。

「**我幾時會好番？**」這個問題，首先要回到正常的生活狀態。但要回答「幾時會好番？」這個問題，首先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、日常生活習慣和影響的組織是屬於哪種等等。



治療與自療

陳震賢

「幾時會好番？」

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、日常生活習慣和影響的組織是屬於哪種等等。



健康在您手

陳日

孔子說：「如入芝蘭之室，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。這種「嗅覺疲勞」可說是最明顯。當然，許多女士會發現丈夫或子女也有：「視而不見」、「聽而不聞」等

發炎期：由第一至第七天。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。

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。

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。今年，新冠病毒感染成為全球

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



護眼資訊站

余家駒

眼中風

年紀大視力越來越模糊，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？

眼中風高危因素包括：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。

麻痺了的嗅覺

港旅客須檢測並隔離。本來他歸心似箭，要入住檢疫中心老大不願意，當晚在電話向親人抱怨：香港政府真刻薄，提供的食物根本沒味

「**香**」必先於「味」。味覺與嗅覺息息相關，嚴重鼻敏感患者，若因嗅覺細胞受損而失去嗅覺，會發覺食物無味。因為我們進食時，食物的香味刺激鼻腔內的嗅覺細胞，所以，味覺依賴嗅覺。而色、香、味，

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

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。值得一提的是：味覺與嗅覺息息相關，嚴重鼻敏感患者，若因嗅覺細胞受損而失去嗅覺，會發覺食物無味。因為我們進食時，食物的香味刺激鼻腔內的嗅覺細胞，所以，味覺依賴嗅覺。而色、香、味，