



香港防癆心臟及胸病協會 林貝聿嘉健康促進及教育中心

第二屆家庭健康大使培訓計劃

重聚日及健康講座(三) 足部平安及退化性膝關節炎

日期: 2016年9月29日(星期四)

時間: 下午 2:15 至下午 4:30

講者: 衛生署職員

講解治療及護理膝關節的方法、膝關節的保健運動

講解長者常見的足患，如趾甲內生、雞眼及厚皮、真菌感染、腳腫等的原因及防治方法；鼓勵高危人士，如糖尿病患者等，採取適當的護足措施以減低足患

下肢足患及痛症的成因有很多，例如腳部皮膚受到反覆摩擦及施壓導致雞眼及厚皮；潮濕又炎熱的天氣加上清潔

欠妥善，就很容易造成真菌感染；穿著不合適的鞋履、及鞋跟虧損會使情況惡化。長期負重及走動更會進一步加壓於足部及關節，產生痛楚。

化。長期負重及走動更會進一步加壓於足部及關節，產生痛楚。

關心你及你家人的足膝健康，一起行動吧！

費用全免
歡迎家庭健康大使、會員及有興趣的市民參與

座位有限
報名從速

講座地點

香港防癆會林貝聿嘉健康促進及教育中心演講室
(香港灣仔皇后大道東 266 號地下)

查詢/報名留位

電話: 2834 9333 (蕭姑娘)

電郵: hpc@antitb.org.hk