

曙光

香港防痨心臟及胸病協會

林貝聿嘉健康促進及教育中心通訊



大家好，今期除了會向各位介紹早前舉辦的世界防痨日外，更會介紹有關腰頸背痛的資訊及宣傳即將舉行的賣旗日，希望各位踴躍參與。

活動回顧：世界防痨日

聯合國世界衛生組織將每年三月二十四日定為世界防痨日。今年口號為「防痨服務齊響應，一起攜手齊參與！」防痨會為提醒市民注意結核病，特別舉辦「防痨填詞比賽」。比賽反應熱烈，市民及學生皆踴躍參加。評審小組由資深填詞人韋然先生、加油·音樂導師龐學謙先生以及香港防痨心臟及胸病協會顧問醫生陳兆麟醫生組成，陣容可謂鼎盛。評審小組經過謹慎的挑選後，決定選出十隊進入比賽（包括中學組與公開組各五隊）。經過激烈的競爭後，最後選出冠、亞、季軍、優異獎及最佳演繹獎。

比賽及頒獎典禮於三月廿一日在鴨脷洲海怡半島西翼商場舉行，防痨會邀請了一眾社會知名人士作為主禮嘉賓，他們分別為香港特別行政區政府食物及衛生局副局長陳肇始教授、香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心總監梁挺雄醫生、醫院管理局總行政經理（感染及應急事務）劉少懷醫生、立法會議員梁家驥醫生及李國麟博士等。



當日活動包括話劇、護脊操及健康測試，如量血壓、體重指標 / 脂肪測試，並設有遊戲攤位，服務廣大市民。是次活動，帶出了要有效控制結核病，就需先控制病菌源頭的訊息。儘早發現患者，給予其最有效的全監督短期治療。日常生活亦要多運動及保持均衡飲食。

頸痛、腰背痛的處理方法

頸痛

成因：二〇一三年有報導指出，當成人長期使用電腦，患上肩頸痛達六成。隨著年齡增長，骨骼會自然退化，若在工作和生活上持續不良姿勢，更會加速退化，也大大增加頸痛機會。若加上情緒緊張，患頸痛的機會也相對提高。

徵狀：肩頸位置及肩胛肌肉緊張及酸痛，頸椎活動幅度因而減少，肩頸易疲倦，有時可能會引致上肢疼痛及麻痺。

檢查及診斷：醫生及物理治療師一般能根據病人的病歷及臨床檢驗，診斷出頸痛的原因，作出適合的治療。在個別個案上會以X光、磁力共振、電腦掃描來評估頸椎的變化及神經組織之狀態。

治療方法：頸痛的治療方法，包括藥物治療和物理治療。

物理治療包括：姿勢矯正、運動療法、熱療、電療、頸椎牽引、手法治療和針灸等，治療師會根據個別情況，選擇合適的治療方法。



打理家務：避免過度彎曲頸部和腰部。

腰背痛

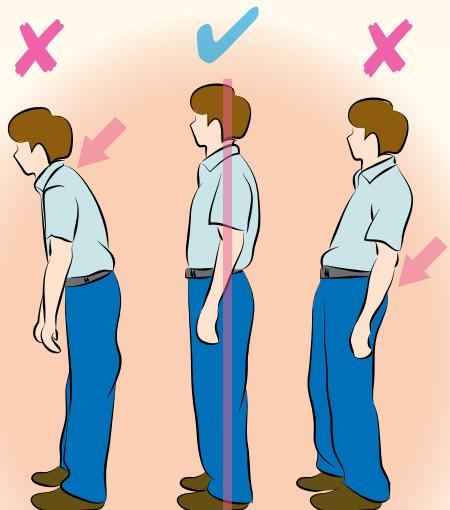
成因：醫學報告指出，約有八成人在一生中也經歷過腰背痛。大部份由於肌肉過勞及不良姿勢，引致肌肉酸痛。腰背痛跟頸痛一樣，隨著年齡增長，骨骼會自然退化，若生活工作上沒注意姿勢，會加速退化情況，增加腰背痛機會。精神緊張、肥胖、缺乏活動、長時間持續同一種姿勢或經常彎腰工作，也容易引起腰背痛。

徵狀：腰部的肌肉會緊張及酸痛，因而腰椎活動幅度減少。腰位置易疲倦，有時甚至引起臀部或大腿疼痛及麻痺。腰背痛有別於坐骨神經痛，不會延至小腿或足踝。

檢查及診斷：醫生及物理治療師一般能根據病人的病歷及臨床檢驗結果，診斷出腰背痛的原因，作出合適的治療。在個別個案上會以X光、磁力共振、電腦掃描來評估腰椎的變化及神經組織之狀態。

治療方法：腰背痛的治療方法，包括藥物治療及物理治療。

物理治療包括：姿勢矯正、運動療法、熱療、電療、水療、手法治療、腰椎牽引和針灸等，治療師會根據個別情況，選擇合適的治療方法。



坐姿

正確站姿：下巴微微收入，微收小腹，以保持腰部的生理弧度

預防頸痛、腰背痛的方法：

要預防頸痛和腰背痛，在生活和工作上保持良好姿勢是最重要的。有人以為生活那麼多年都從未注意過姿勢，卻沒有感到不適，相反覺得「舒服」。這是因為各人的年齡、身體柔韌性、新陳代謝速度不同，以致不同人的脊椎對不良姿勢的抵受能力有不同程度的反應。但當脊椎長年累月不斷受著不良姿勢的壓力，退化的速度便相對增加。無論科技如何先進，關節一但退化，便不能回復原本樣貌，所以預防勝於治療。

最初輕微的頸痛和腰背痛可能會過了數天便痊癒，但若沒有改善姿勢，不適當的腰頸壓力仍然存在，因此頸痛和腰背痛有機會再度復發，甚至惡化。若要避免脊椎提早退化和腰頸背痛，保持良好姿勢和伸展腰頸，是十分重要。

下圖所示的姿勢可作參考。



用智能手機：

- 重點：
1. 避免過度彎下頸部。
 2. 每5-10分鐘必須放下手機，作簡單伸展。



洗頭：腰部避免過度彎下



提舉重物姿勢：避免轉腰或向前彎腰，保持腰背挺直

：從事案頭工作時，腰部應緊貼椅背，避免頭部傾前，用椅子扶手承托手肘

注意：要有效預防頸痛、腰背痛，除了保持良好姿勢外，應每隔一至兩小時轉換姿勢或伸展腰頸。

資料參考：醫院管理局智友站 http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/selfmanage_tools/selfCare.html

鳴謝：律敦治及鄧肇堅醫院 資深物理治療師（肌肉骨骼專科）- 呂慧雯女士

活動預告

防癌會 - 港島區賣旗日

17.10.2015 (星期六)

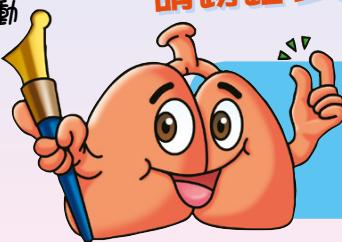
籌款用途：

推動及舉辦

- 各項預防結核病和心臟病的活動
- 健康促進教育活動
- 安老院舍服務
- 中醫藥服務
- 口腔護理服務

為善最樂

請踴躍參與



香港防癌心臟及
胸病協會
17.10.2015
港島區賣旗日

電郵 antitb@ha.org.hk

電話 2572 3466

傳真 2834 0711

活動回顧

第二屆「家庭健康大使培訓計劃2015 - 啟動禮暨家庭健康同樂日」於2015年5月23日(星期六)上午11時30分至下午4時30分假香港灣仔皇后大道東258號灣仔街市地下低層 - 灣仔活動中心順利舉行。

大會很榮幸邀請了衛生署中央教育組高級醫生林子森醫生、醫院管理局總行政經理(感染及應急事務)劉少懷醫生、醫院管理局港島東聯網副醫院行政總監蘇潔瑩醫生、灣仔區議會屬下衛生健康活力城推廣委員會主席龐朝輝醫生、灣仔區議會副主席吳錦津先生擔任主禮嘉賓，並在香港防癌心臟及胸病協會主席藍義方先生、副主席廖嘉齡醫生、副主席梁永鏗律師、副主席林貝聿嘉教授陪同下，正式揭開第二屆「家庭健康大使培訓計劃」的序幕。

是日節目豐富，包括舞蹈、魔術、話劇表演、運動示範、健康教育講座、攤位遊戲、健康測試，共有約200位市民和大使參加，我們期望計劃能提高市民對健康生活的認識，讓其培養良好的生活習慣。



各主禮嘉賓準備為第二屆
「家庭健康大使培訓計劃」揭開序幕



踏步操示範

督印人 : 陳日華
總編輯 : 梁思珩 蕭文鳳
委員會 : 翁婉文 何錦培 鄧碧容
季刊編輯及資料搜集 : 陳嘉綸 陳建彰 蔡曼翰 鄭子謙 鄭俊峰 莊謙成 麥檻豐 邵振榮

地址：香港灣仔皇后大道東266號地下 電郵：hpc@antitb.org.hk 網頁：hpc.antitb.org.hk 電話：(852) 2834 9333 傳真：(852) 2834 5522