

简易指南

A SIMPLE GUIDE
To Healthy Living

2018年4-6月 第56期

MICA (P) 129/08/2017



您的体质虚弱吗？

接受自我评估以了解更多信息！

我对虾过敏！

您的全科医生能在食物过敏方面提供哪些协助

辨别压力信号

了解“战斗或逃跑”的反应



您是否面对着沉重的压力？



作者 张俊亮 医生，心理医生，身心保健计划，樟宜综合医院

压力是我们经常听到的一个熟悉名词。但是，压力究竟是什么？

压力可能是一股积极的力量，可以激励您在面试中表现出色。然而，当您觉得在生活中必须应付的要求或压力超出您的极限时，它往往会变成一种负面的力量。

压力会影响您的情绪，使您感到伤心、烦躁或焦虑。同样的，压力会对您的身心健康产生深远的影响。

我们的大脑和身体之间存在着错综复杂的连结。您在第一次约会时有没有感觉到心脏怦怦直跳，或者当您上台演讲时发现自己的身体在颤抖？您大概也听说过“心里感到七上八下”的形容词来描述人们紧张时的感觉。这些熟悉的例子告诉您，您可以感受到压力对您的大脑和身体上所产生的影响。

我们的身体内置一种自动反应机制，以保护我们免受危险。在古代，这种应变的“战斗或逃跑”反应有助于保护我们的祖先免受掠夺者和其他威胁所伤害。每当遇到危险时，您的身体会

释放激素，导致您的心跳加快、血压升高。这种正常的生理反应可以增进您的血液循环和能量来应对威胁。

今时今日，您不太可能面对被食肉动物吃掉的威胁。但在日常生活中，您可能会遇到许多不同的挑战。考试、工作上的任务期限、人际冲突、失去亲人以及因创伤或疾病问题造成的身体压力 - 这些只是可能引发身体压力反应的几个例子而已。

当您感到不知所措时，您身体的“战斗或逃跑”反应可能会停滞在激活模式。不加以控制的长期压力会导致许多健康问题，例如高血压、心脏问题、糖尿病、不孕和肥胖症等等。压力也会影响我们的呼吸。而对于患有哮喘等肺部疾病的人来说，这将会造成问题。研究也发现，急性的压力（如失去亲人），可能会引发哮喘发作。

幸好，我们的身体有一种独特的方式向我们发送警告信号，告诉我们压力水平正处于不健康的范围内。



不要庸人自扰

作者 吴恩诗 医生, ECHO计划主任

亲爱的读者:

时间过得飞快, 我们已迈入2018年中了! 对某些人来说, 这可能是各种承诺和角色强度和需求激增的时刻。因此, 往往容易感受到压力和不知所措的感觉。我们或许没有意识到, 但我们的的心灵对身体健康起着重要的相互作用。我们应当关注重要的事 - 正确的问题, 而不要让“琐碎小事”主宰您的身心。

慢性压力可能会引发高血压、糖尿病和肥胖等健康问题并削弱对这些疾病的控制。在这个问题上,

我们邀请了一位心理专家-张俊亮医生来解释什么是压力, 以及它如何影响我们的身心健康与幸福。或许, 我们应该乘此机会评估我们的压力水平并采取一些措施来克服压力。张医生也将分享一些可让我们用来应对压力的有效方法。了解我们的压力触发因素并学习如何有效管理这些因素是非常重要的。

此外, 本期也有一个来自我们全科医生的提醒信息, 有关全科医生能够治疗的疾病, 例如食物过敏。还有一篇来自我们物理治疗师的文章, 分享关于体质虚弱以及如何筛检并诊断虚弱的方法。我鼓励各位参加社区里的各种活动, 展开更活跃的生活。体能活动可以预防或减缓体质虚弱的进展。

最后, 我们将公布淡滨尼、景万岸-菜市、如切和巴西立区的ECHO 2018年健康检查日期! 我们继续相互扶持, 让我们的身体和精神一起变得健康!



您可曾在面临一堆工作必须在紧迫的期限内完成时出现频繁头痛? 您是否注意到在重要考试期间, 您会一直想要上厕所? 我们应该将这些常见的身体症状视为一种警示黄灯, 告诉我们要放慢速度并监控我们的压力水平。其他常见的压力症状包括肌肉紧张或疼痛、胸闷、疲劳、胃部不适、睡眠问题以及食欲和性行为的变化。

注意您的压力通常表现为哪些身体症状, 可帮助您理解一些您的医生尚未找到医学解释的细微身体症状。如果您的压力水平太高, 或许您应该停下脚步仔细反思一番。您也应该考虑您的沮丧或焦虑感是否因压力过高造成。身体症状可能是您身体所发出的警告指示, 告诉您要停下脚步并找出压力原因, 然后采取措施缓解压力。

检查您的压力水平。减少不必要的压力不仅会让您现在感觉更好, 还能长期保护您的身心健康。



GPFIRST

您的全科医生可以治疗此病症



作者 洪开国 医生，全科医生

GPFirst计划于2014年1月启动，旨在鼓励新加坡东部患有轻微至中度病症的病患先去看全科医生（GP）诊治，而不是先到急诊室看病。在这一系列定期推出的文章中，我们的东部全科医生会针对社区中的常见疾病提供建议。

请游览我们的网站www.gpfirst.sg或向您的全科医生了解更多有关常见病症的信息，这包括割伤、瘀伤、轻度烫伤、呕吐、头痛、扭伤和发烧等等。本期将谈谈大多数新加坡人都经历过的一种常见病症 - 食物过敏。

食物过敏

食物过敏有很多种，它们的特点和严重程度各有不同。食物过敏是由于身体的免疫系统对摄入的食物中的蛋白质反应过度所引起。

贝类过敏是新加坡常见过敏症清单上之一。这是指身体对甲壳类动物（例如虾、螃蟹和龙虾）和/或软体动物（例如蛤蜊、贻贝、牡蛎和扇贝）出现过敏反应。如果您对贝类过敏，除非医生另有指示，建议避免食用所有上述海鲜，因为大多数人都会对这两大贝类产生过敏反应。一个人的免疫系统实际上会“记住”您所吃的食物，并在重复食用时产生更激烈的反应。

全科医生可以开抗组织胺药物（antihistamines）或支气管扩张药（bronchodilator: 放松肺部肌肉的药物）治疗大多数的轻度食物过敏，并可开具肾上腺素注射剂来治疗更严重的病例。全科医生可以开具肾上腺素自动注射器，以及口服类固醇作为辅助治疗，以达到最大的治疗效果。

如果您出现以下两种或更多的症状，表示您有严重的食物过敏：

- 呼吸系统症状，例如呼吸困难、哮喘或喘鸣
- 晕厥、眩晕或尿失禁（低血压症状）。
注意：如果您吃了过敏食物之后出现低血压的情况，即使未出现其他症状，也会被认定为严重过敏。
- 皮疹、唇、舌或喉咙肿胀
- 持续腹痛或呕吐



如果您被诊断患有食物过敏，请务必仔细阅读您所购买或食用的食物标签。最好了解您想要点的餐点含有哪些食材，在外用餐时也应询问食物的制作方法。如果您有严重的食物过敏，建议您随身携带肾上腺素注射笔（使用时务必检查其效期）。如果出现严重的过敏反应，建议立即拨打995。





应对压力

作者 蔡雨璇，心理学家，身心保健计划，樟宜综合医院



尽管有些导致压力的因素往往不在我们的控制范围内，但我们可以采取简单的步骤来帮助自己更有效地应对压力。

压力管理包括管理您的生活习惯、您如何管理或看待困难情况的方式、以及在需要时寻求支持。以下是一些有效的压力管理技巧：

- 1 确定您的压力来源：**了解您的触发因素可以让您预见问题并找到解决问题的对策。花些时间来思考可能带给您压力的情况。这可能是您所挂虑的一次性事件（例如考试、公开演讲等）或持续性的压力事件（例如关系问题、财务问题、孩子的教养问题等）。您可以更妥善管理哪些在您的控制范围内的事？
- 2 重新定义问题：**就算已成功确定您的压力来源，但有些压力事件仍然不在您的控制范围之内。尝试从较正面的角度来看待这些情况。与其对交通堵塞感到愤怒，不如将它看成一个暂且休息片刻的机会，可以听您最喜欢的电台节目或享受一些独处时间。问题也可以被重新定义为个人成长的挑战和机遇。
- 3 时间管理：**当您必须同时承担许多责任时，时间管理是必不可少的。记住这句话：“不以力搏，要以智取”。为您的任务指定时限、编写一份任务清单，将任务分类或优先处理重要的任务。对于您尝试利用现有的资源来完成的事应该现实一点。有时候，您可能需要说“不”或减少您的任务清单。
- 4 为自己腾出时间：**休息时间很重要！您应该将自己排在优先任务清单的第一位。您可以考虑休假一天宠纵自己，或做一些您喜欢的事情（例如手工艺、阅读）。与家人和朋友共渡时光也可以让您重新获得能量。这可以确保您不会迷失在忙碌喧嚣的生活中。
- 5 善待自己：**被压力淹没可能导致自卑感和挫败感。因此，重要的是要注意您的感受，并减少您内心的自我批评。为了减少自我批评，问问自己“如果是我的好友，我会对他说什么？”然后对您自己说。

- 6 调整您的标准。**完美主义是可避免的压力的主要来源。试着调整您对自己和他人的期望。接受我们生活在一个不完美的世界，每个人都有缺陷、都会犯错。
- 7 深呼吸练习：**这是一个帮助身体放松并缓解压力的好方法。试试这个：舒服地坐下来或躺下，将两只手放在肚脐上。现在，想象您的胃是一个气球。深呼吸并慢慢地让气球膨胀起来。逐步呼气，让您的胃下沉。尝试这个练习10分钟。
- 8 照顾您的身体健康：**采取措施照顾您的身体健康，可帮助您控制压力。例如充足的睡眠、运动和定期的健康饮食可以改变您的情绪感受。
- 9 利用您的支援网络：**记住，无论您经历了什么事，都无需独自应付它。有时，只是与亲人分享您的问题就可以减少您的孤独感和绝望感。

寻求专业协助：如果您注意到您的压力持续存在并影响您的日常生活，请告诉您的医生。持续的消极思考和交流困难（例如坚持己见）可能会增加压力。如果能够咨询辅导师来解决这些问题，与您的医生讨论可能有所帮助。



什么是体质虚弱？



作者 林伽玟，物理治疗师，樟宜综合医院

体质虚弱是一种可提高跌倒、住院、残疾和死亡可能性的状态。其特征是个人失去肌力、耐力和生理功能。随着年龄的增长，这种情形会越来越常见。然而，研究表明体质虚弱是可以预防的，或者可以通过保持活跃的生活方式来减缓其进展。

目前没有任何专为管理体质虚弱而设计的运动计划。不过，保持积极的生活方式可以预防或减缓虚弱的进展。为配合“运动，你能‘坐’到”（You Can Get Moving）活动，新加坡推出了多项鼓励民众运动的计划。

您的体质是否虚弱？

您可以进行以下的快速自我评估来判断您的体质是否虚弱 (Morley, 2012)。

- Fatigue (疲倦) – 在过去的4周内，您有多少时间感到疲倦？ (大部分时间或全部时间 = 1分)
- Resistance (耐力) – 您是否很难自己爬一层楼梯而不需休息？
- Ambulation (行走) – 您是否很难自己走几百码的路而不需休息？
- Illnesses (疾病) – 您是否患有5种或更多的慢性疾病？
- Loss of weight (体重减轻) – 您是否在过去1年内无意中失去5%或以上的体重？

每符合一项准则即可获得1分：如果您获得0分，将被认定为“体质强健”，1-2分为“虚弱前期”，3-5分为“虚弱”。当然，建议您维持“体质强健”或“虚弱前期”的状态。

这只是一个简略的评估，不应被视为健康状况的唯一决定因素。每个人仍应接受完整的健康检查，以更全面、更准确地评估自己的健康状况。

以下是一些您可以参与的活动：

1. 星期天@公园

查看以下网站的时间表，并搜索在您附近可以参加活动的地点：<https://www.healthhub.sg/programmes/33/sundays-at-the-park>

2. 7种椅上运动

您可以从www.HealthyAgeing.sg/GetMoving观看或下载运动影片，并在自己舒适的家中进行运动。每个人只需要一把坚固的椅子和一条毛巾来完成此运动。

必须注意的是，感到不确定或患有病症（如心脏疾病、高血压、关节或肌肉状况）的人应该在开始任何运动计划之前咨询他们的医生。

尽早开始预防身体虚弱 – 活跃的生活方式是我们的老年生活更美好的重要关键！

参考连接：

Morley, J.E., Malmstrom, T.K.和Miller, D.K. 2012年。一份预测中年非洲裔美国人结果的简单虚弱问卷 (FRAIL)。The Journal of Nutrition Health and Aging, 16(7): 601 – 608.



家常食谱



作者 陈 副厨师长, 营养与饮食服务部门, 樟宜综合医院



咖喱风味蕃茄 鹰嘴豆

4人份

材料

- 2大匙芥花籽油
- 两粒红葱头, 切片
- 1大匙生姜, 磨碎
- 6片咖喱叶
- 400克樱桃小蕃茄, 洗净并除茎
- 1条辣椒, 切片
- 1罐 (439克) 鹰嘴豆, 冲洗
- 1大匙新鲜酸柑汁
- 2根葱, 切成2厘米长
- 1小枝新鲜香菜
- 盐和黑胡椒粉, 调味

做法

1. 用中火将大平底锅 (煎锅) 内的油烧热。将红葱头、姜和咖喱叶炒1至2分钟至香。
2. 加入蕃茄和辣椒, 煮约3至4分钟。
3. 加入鹰嘴豆和酸柑汁, 撒上葱和香菜叶, 并加盐和胡椒粉调味。
4. 搭配烤皮塔面包享用。

食谱分析 (每份) :

	每份
热量 (千卡)	217
碳水化合物 (克)	21.6
蛋白质 (克)	9.1
脂肪 (克)	11.2
胆固醇 (毫克)	0
纤维质 (克)	7.6
钠 (毫克)	256

分享您的食谱!

将您的家常菜食谱寄给ECHO的团队! 来自樟宜综合医院的营养师将审核并提出建议, 将您的食谱变得更好、更健康, 并会在“简易指南” (A Simple Guide) 中分享!

食谱提交指南:

1. 食谱须包含材料和做法
2. 所有材料须注明测量单位 (例如1茶匙的油、150克的无骨鸡柳)
3. 每个食谱应指明菜肴可供应几个人的份量
4. 食谱应提到所使用的烹饪用具 (如汤锅、不沾锅、炒菜锅等)

2018年 ECHO 健康检查

淡 滨尼, 景万岸-菜市, 如切和白沙区的ECHO健康检查即将开始。请分享这个好消息。如果您的家人, 朋友或亲戚居住在以下选区, 请鼓励他们报名接受ECHO健康检查!



注意: 您不会再收到邮寄的邀请函了。如果您想要更新您的地址, 请发送电子邮件至ECHO@cgh.com.sg或在办公时间内联络我们的ECHO协调人员。

如何报名?

- 1) 请浏览www.echohealth.com.sg完成线上报名, 仅接受VISA/MASTERCARD信用卡付款。
- 2) 请亲临您居住选区的民众俱乐部/联络所报名(看右图)。请携带您的身份证和现金款项前来报名。

健康检查地点	健康检查		报名开始日
	第一天	第二天	
淡滨尼北民众俱乐部	4月14日 (星期六)	4月15日 (星期日)	2018年2月6日
淡滨尼尚育民众俱乐部	4月28日 (星期六)	4月29日 (星期日)	
淡滨尼西民众俱乐部	5月12日 (星期六)	5月13日 (星期日)	
甘榜景万岸民众俱乐部	5月5日 (星期六)	-	2018年3月13日
实乞纳南民众联络所 (#02-04)	6月9日 (星期六)	-	2018年4月17日
白沙东民众俱乐部	6月23日 (星期六)	-	2018年4月10日
白沙伊莱雅民众俱乐部	7月7日 (星期六)	-	

联系ECHO!

电邮标题: ATN to ECHO Programme
电邮地址: 5 Tampines Central, Tampines Plaza
 #08-01/05, Singapore 529541
@ 电邮地址: ECHO@cgh.com.sg
网站: www.echohealth.com.sg
电话: 6788 8833
 周一至周五, 早上9时 - 下午5.30 (周末和公共假日除外)



本快讯采用环保再生纸印刷。



“简易指南” A Simple Guide是ECHO 计划每季发行一期的快讯, 由Pivotal Productions出版。

免责声明: 所有信息在印刷之时正确无误。ECHO 计划保留变更信息和/或行程的所有权利, 恕不另行通知。本快讯中的文章仅作为参考信息提供, 不应用来代替任何健康问题或医疗状况的专业意见。