

简易指南

A SIMPLE GUIDE
To Healthy Living

2019年1-3月 第59期

MICA (P) 129/08/2017



面临跌倒：应如何
起身或寻求帮助

怎样避免造成更多伤害

背部疼痛，
身心的双重折磨

了解如何通过管理
情绪来缓解疼痛

步入乐龄，
骨折问题不容小觑！
了解脊柱骨折对年长人士的影响



年长人士脊柱骨折及其影响



作者 卢威廉 医生，骨科顾问医生，樟宜综合医院



步入老年，骨骼会产生哪些变化？相信您一定听说过骨质疏松症，但这种病症是否会影响人体的中央支撑结构——脊柱？答案是肯定的，卢威廉医生将为我们详细讲解相关的知识。

新 加坡人口日益老龄化，骨质疏松症正迅速成为一个重大的公众健康问题。流行病学研究显示，50岁的女性中，有40%会在其之后的人生阶段出现髋骨、脊柱或桡骨远端骨折。髋骨和脊柱骨折可导致活动能力下降、抑郁、长期疼痛，并且使患者的死亡率升高。

随着年龄的增长，我们的脊椎会变得脆弱，并日趋平坦。这可能使年长患者的身高变矮，同时导致脊柱向后呈圆形弯曲（驼背）。此外，年长人士因骨质疏松而造成的脊柱骨折，还可能引发多种其他问题，包括长期疼痛、残疾以及大小便失禁等。大多数此类骨折会在因体力不支而跌倒后出现，例如从站立状态跌倒。



新的一年， 新的开始！



作者 吴恩诗 医生，ECHO计划主任

亲爱的读者：

欢迎迈入2019年！相信您及您的亲朋好友都度过了一个愉快的新年假期。新的一年为我们带来了改变的机遇，ECHO计划的全体同仁非常高兴能够与各位分享即将于今年推出的一些崭新变化。

新年伊始，我们首先要探讨的就是随着年龄的增长，每个人都会遇到的一个常见问题：背部疼痛。对于经历过背部疼痛的人而言，它所带来的痛苦和虚弱无力令人刻骨铭心。特别是当背部疼痛与骨质疏松症等慢性疾病相关时，那种痛苦尤其难以忍受。骨质疏松症是一种会导致骨骼变得脆弱的疾病，让人更容易出现背部骨折。患上骨质疏松症的风险更会随着时间的推移而不断增加，尤其是绝经后的女性。本期，我们邀请到骨科顾问医生卢威廉医生与大家分享有关脊柱骨折的一些知识，以及如何预防和治疗这种疾病。我们的临床心理专家也将提供有关背部疼痛情绪管理方面的见解，以及我们该如何应对。此外，我们的物理治疗师还会教大家一些关于如何应对跌倒，以及如何起身或在安全地求助方面的小贴士。幸福乐龄是我们对每一位社区成员的衷心祝愿，而在ECHO，我们希望能够为实现此目标提供支持。

从2019年6月开始，简易指南“A Simple Guide”将与樟宜综合医院的双月刊Caring杂志合并。届时Caring杂志将不会再分发至您的信箱，而是在指定民众俱乐部/联络所以及健康检查和领取报告时提供。您也可以透过以下网址，在网上浏览杂志的内容：www.echohealth.com.sg。我们期待继续为您提供健康资讯和内容，帮助您及时了解有关健康生活的知识。

最后，我们在马林百列推出的健康检查将于2019年3月开始。由于邀请函不会以邮寄方式发送，所以请亲自前往如切民众俱乐部或马林百列选区内邻里居民委员会报名登记。我们期待今年能够再次见到东部的每一位居民，在新的一年里与我们一起继续播洒健康的种子！

疼痛感最常见于后腰上方。运动、咳嗽和打喷嚏都会加剧患者的痛苦，休息或躺下即可得到缓解。此病症可通过神经系统检查，测试是否存在麻木、衰弱以及反射动作的变化来检测。该检查通常会包括X光程序。

了解脊柱骨折

脊柱骨折可分为稳定性和不稳定性骨折两类。稳定性压缩型骨折可以通过休息、镇痛和物理疗法来进行保守治疗，还可使用支撑带和固定板来辅助患者的活动。使用骨水泥来填充骨折的部分，也是一种能够减轻疼痛的治疗方法。

医生会使用磁共振成像（MRI扫描）来确定脊柱的稳定性。这种扫描将显示任何脊髓或神经压迫，或关节脱位的情况。如有需要，可植入固定材料来增强脊柱的稳定性，这能够防止慢性疼痛并降低脊柱后凸畸形（驼背）的可能性。在神经受到压迫的情况下，可进行手术来防止对连接下肢、膀胱和肠道的神经造成进一步损伤。

了解您的预防和治疗方案

乐龄人士常常饱受脊柱骨折的折磨，对他们的生活质量造成了严重的影响。不过，如果及早治疗，此病症也能获得有效管理。物理治疗和微创手术都能够极大的减轻骨折所导致的疼痛，同时防止对身体的其他部位造成更多压力。立即寻求医生的建议，了解更多详情，摆脱疼痛的困扰！



过敏性接触皮炎

作者 陈至聪 医生，家庭医生



陈至聪医生是一名家庭医生，在位于凤山勿洛的一家全科诊所工作。工作之余，他忙着照顾一名患有特应性皮炎的三岁儿童。

如果您出现瘙痒的红色皮疹，这可能是过敏性接触皮炎。这种皮疹不具传染性，也不会危及生命，但是它可能令您感到非常不适。这种皮炎的诱因是接触到会引发过敏反应的物质，而且通常可以使用由您的全科医生开具的适当外用或口服药物来进行治疗。

大多数情况下，引发这种皮炎的罪魁祸首是存在于项链、耳环和皮带扣等许多金属首饰中的金属镍。您的全科医生能



够管理这种疾病，而且诊断也相对简单，因为它与皮肤直接接触致病过敏源有关。治疗最重要的方面在于避免接触致病过敏源，有时候这个过敏源可能就是某件珠宝首饰。含有外用或口服抗生素的外用皮质类固醇乳膏，通常具有良好的疗效。为了加快恢复速度，可以使用低过敏性保湿霜来舒缓皮肤。有时候需要口服组胺药物，来控制伴随该疾病出现的瘙痒症状。

您自己也可以管理这种疾病。选择不含金属镍成分的首饰，如纯金或纯银饰品。避免使用金属皮带扣，而选择塑料质地。如果出现过敏反应，请尽早治疗，以减少并发症的风险。请记录下您正在使用的香皂、香水和化妆品的类型。过敏性接触皮炎只是特应性皮炎的一种。如果您对金属镍过敏，您也可能对周围其他的常用物品过敏。这可透过咳嗽、流鼻涕或流眼泪等其他方式表现出来。请尽早就医，让医生帮助您识别出致病过敏源并及时提供治疗。

值得注意的是，过敏通常并不会立即发作。您必定是先接触致病过敏源，之后才会出现症状。有时可能需要回顾数天或数周的情况，才能找出致病过敏源。了解您对哪些物质过敏，会让您避免很多麻烦与苦恼！



背部疼痛： 管理您的情绪



作者 陈愷清 临床心理科专家，身心保健计划，樟宜综合医院

很多人都有长期背痛的症状，这不仅会影响我们的身体健康，也会影响到情绪。让临床心理科医生陈愷清女士告诉您应该如何应对。

我们为什么会感到疼痛？

疼痛绝不是一种愉快的感觉，这话当然没错，但是疼痛旨在提醒我们受到了伤害并限制我们的行动，从而确保我们不会进一步伤害自己并教会我们什么是不该做的。如果不是因为疼痛，我们甚至可能会不惜将手指插入电源插座。疼痛与负面情绪密切相关，并且其令人厌恶的本质使得疼痛在保护我们的健康方面发挥着重要作用。

但是，如果疼痛长时间持续，并与我们的负面情绪结合，可能就毫无裨益。长期背部疼痛的人不仅在日常活动方面备受干扰，而且可能会感到沮丧或无助。他们也可能由于担心会进一步伤害自己，而限制自己的活动。尽管不会加重伤势，但过度休息却可能让肌肉衰弱并延缓康复的速度。

沮丧和焦虑情绪也可能提高疼痛感。压力也会导致肌肉紧张，而这通常会增加疼痛感。因此，负面情绪和疼痛可能会陷入互相加剧的恶性循环。那么，我们如何才能摆脱这种局面呢？

身心同步治疗

鉴于身心之间的紧密联系与疼痛相关，因此在背部受伤康复期间需要同时兼顾身心两个方面。

坚持物理治疗方案可以增强信心，开启良性循环。您的医生可能会将您转介给物理治疗师，与您一起强健背部及重要

部位的肌肉，并教导您如何在不伤害背部的情况下从事日常活动。他们还可以帮助您确定适当的活动量，以助您均衡地恢复身体功能并防止伤势加剧。了解相关知识并感受到身体的改善，可以减少自己的焦虑、沮丧和无助感。

照顾好自己的情绪也非常重要。采用放松技巧（如深呼吸），可以帮助您应对焦虑并缓解肌肉紧张等可能加剧背部疼痛的因素。一个简单的技巧就是闭上眼睛，想象自己身处一个安全舒适的地方。试着去想象那些您所看到的，以及您所听到、闻到、触摸到和品尝到的东西。最后，您可以向物理治疗师咨询如何以安全的方式练习一种称为“渐进式肌肉放松”的松弛法。

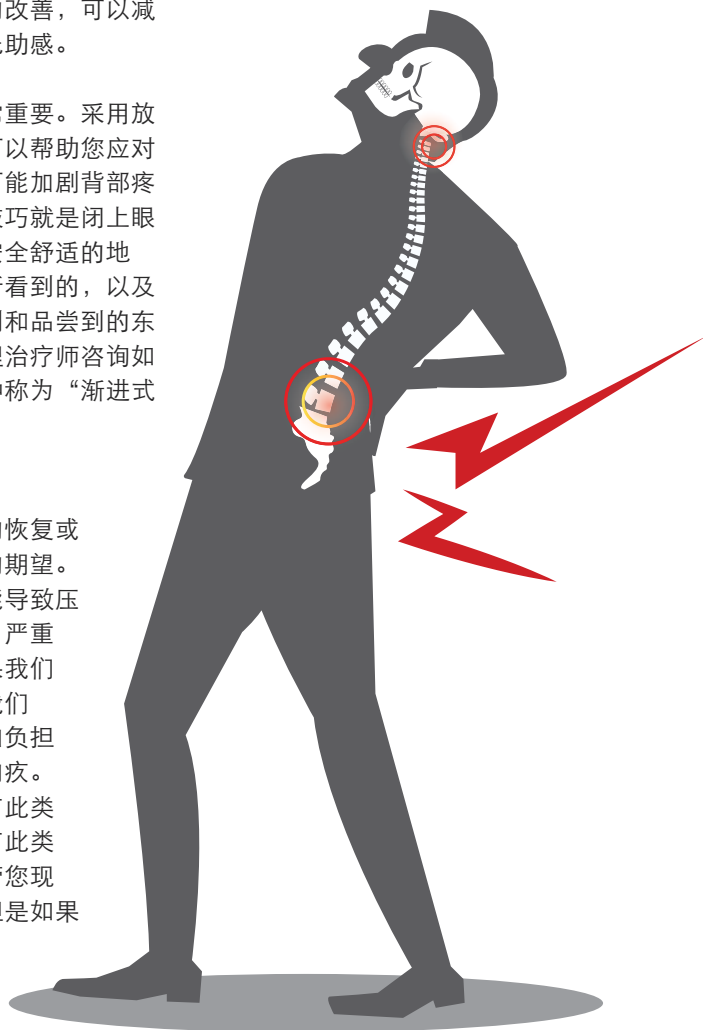
给自己一些时间

有时，我们会对受伤后的恢复或工作能力抱有不切实际的期望。如果我们太过勉强，可能导致压力、沮丧和疼痛感增加，严重时甚至会加剧伤害。如果我们认为自己正在给那些因我们受伤而造成不便的人增加负担时，我们自己也会感到内疚。请定期检查自己是否会有此类想法。如果您发现自己有此类想法，请提醒自己，尽管您现在无法展现最佳状态，但是如果您能花些时间休息和放松，就可以更快康复。请务必牢记，

要对自己和自己的身体保持耐心。与能够正确看待您受伤并提供鼓励的亲朋好友交流，也可能有所帮助。

请记住，任何压力都可能导致肌肉紧张，因此要注意来自工作、人际关系或其他方面的压力。在恢复期间，应尽可能保持放松而均衡的生活方式—为您的爱好和家人安排充足的暂停时间至关重要。如果您有进行灵修并且拥有来自社群的关心，可以依靠它们来度过难关。在某些情况下，您的医生可能会将您转介给心理医生，以便进一步帮助您管理自己的情绪。

由于背部疼痛与我们的情绪交织在一起，因此当我们陷入恶性循环时，往往很难自己找到出路。但是，通过适当的干预和专业的帮助，您可以在身体和情绪方面都成功康复。





跌倒后该如何起身或寻求帮助



作者 杜希恩 物理治疗师，樟宜综合医院

每年，大约有三分之一年龄在65岁及以上的年长人士跌倒。如果您不幸跌倒，应该如何在不对自己造成更多伤害的情况下正确地起身？以下是我们为您提供的一些指导原则。

跌倒可能导致多种并发症，例如骨折、长期住院、丧失自尊或对跌倒产生恐惧。对于年长人士而言，在跌倒后尽快起身或获得帮助非常重要。因为长时间躺在地板上可能导致更多的问题，例如皮肤损伤（往往因不可避免的尿失禁而恶化）、肌肉损伤、脱水、肺部感染，甚至死亡。

如果您在独自一人时跌倒并且无法起身，请遵循以下步骤：



1. 保持冷静！

- 先尝试移动您的身体和四肢。
- 如果您感到疼痛，无法移动或从地面起身，请拨电求助。以感觉舒适的姿势坐下或躺在地板上，直至获得帮助。
- 如果您未感到疼痛，请侧身并调整至坐姿。



2. 手脚全部着地，向着附近坚固而稳定的支撑物移动/爬行。



3. 抬起一个膝盖，然后用您的支撑脚和手臂推动自己起身。



4. 推动自己起身，然后慢慢地转身坐下。



5. 休息，直至您感觉自己能够站起来。如有需要，请就医。



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



黄油柠檬鱼

准备时间：7分钟
烹饪时间：12分钟
总时间：19分钟
份量：4

食谱分析（每份）：

	每份
热量 (千卡)	148
碳水化合物 (克)	1.4
蛋白质 (克)	19.3
脂肪 (克)	7.4
胆固醇 (毫克)	6.4
纤维质 (克)	0.4
钠 (毫克)	260

材料

4片多利鱼片 (Dory Fillets) (每片100克、大约1英寸厚)
 ½茶匙盐
 1茶匙辣椒粉
 ¼茶匙黑胡椒粉
 1大匙橄榄油
 5克蒜瓣, 去皮、切细
 5克青葱, 去皮、切细
 2汤匙融化的黄油
 1个中等大小的柠檬, 榨汁

配菜：

切碎的新鲜罗勒叶或欧芹叶 (用于点缀和调味)
 额外的柠檬片 (用于摆盘)

做法

1. 将¼茶匙盐、辣椒粉和黑胡椒粉都放入一个小碗内搅拌均匀, 制成混合调味料。将鱼片两面都涂上混合调味料, 然后放在一旁备用。
2. 在中号平底锅内倒入2茶匙橄榄油, 加热。以中火煎炒鱼片两面, 直至熟透。将平底锅移开, 并搁置一旁。
3. 制作柠檬黄油酱汁: 以低火, 用1茶匙橄榄油煎炒蒜头和葱; 然后再加入黄油、柠檬汁、柠檬外皮和¼茶匙盐。搅拌均匀。
4. 将鱼片放在盘子上, 用勺子淋上柠檬黄油酱汁, 然后再用切碎的罗勒叶或欧芹叶以及柠檬片点缀, 即可上桌食用。

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)



2019年ECHO健康检查

马林百列选区的ECHO健康检查即将展开！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？

请在报名开始后，亲自前往如切民众俱乐部或马林百列选区内邻里居民委员会报名登记。请携带您的身份证和现金付款前来报名。请携带您的身份证和现金款项前来报名。

健康检查地点	健康检查日期	报名开始日
马林百列民众俱乐部	2019年3月9日 (星期六)	2019年1月8日

与“CARING”杂志合并

ECHO的季刊简易指南“A Simple Guide”将于2019年7月1日起，与“CARING”杂志合并！“CARING”杂志将在ECHO健康检查地点以及指定民众俱乐部和联络所分发。在最后一期简易指南“A Simple Guide”（4-6月版，第60期）出版后，ECHO将停止向邮寄地址寄送。如欲了解更多详情，请通过热线或电邮联络ECHO。



联系ECHO!

电邮标题: ATN to ECHO Programme
✉ 邮址: 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Native Studio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。