

最后一期

简易指南

A SIMPLE GUIDE
To Healthy Living

2019年4-6月 第60期

MICA (P) 129/08/2017



**2019年
健康检查**

立即报名!

不只是视力问题

如何利用R.A.I.N.管理视力减退所产生的情绪困扰

乐享黄金晚年

如何让自己长寿又健康?



乐享黄金晚年



作者 **BARBARA HELEN ROSARIO** 医生，老年医学科高级顾问，樟宜综合医院

到2030年时，新加坡将有五分之一的居民超过65岁，公民寿命预估可以活到85岁。健康的老化意味着我们必须更好照顾自己，才能享受长寿的人生。



为了享受幸福的晚年生活及早遏阻问题是至关重要。身体功能筛检是一种能趁早检测出健康问题的方法，也可以让我们更健康地老化。为60岁以上新加坡国人提供的身体功能筛检计划称为“Project Silver Screen”，提供视力、听力和口腔健康等检查项目。



视力

随着年龄逐渐老化，视力问题十分常见，如果及早发现，就可以治疗。

例如白内障如果不治疗，可能导致视力丧失。建议最好每1-2年接受一次眼科检查，糖尿病患者更应该每年进行一次检查。



听力

一些简单的问题如耳垢积聚等都有可能导导致听力恶化，有些患者可能需要助听器。听力损失会影响我们与人对话的能力，因而减少与朋友

和家人的互动，最终可能导致抑郁症的发生。如果您的家人认为您有听力问题，就是您该做检查的时候了。



口腔健康

口腔健康与我们的其他身体部位有关 - 患有深部牙龈感染的人出现心脏病、中风和肺炎的风险较高。在患有牙龈疾病的糖尿病患者中，肾病也更为常见，这可能使糖尿病的控制更棘手。良好的口腔卫生习惯很重要，每6个月应进行一次牙科检查。



疫苗接种

预防胜于治疗！建议65岁以上的年长者接种常见疾病的疫苗。每年应接种流感疫苗。除了流感之外，也可接种肺炎疫苗。两种肺炎疫苗的接种时间应该间隔一年，这对于心脏病、糖尿病和慢性肺病等慢性病患者尤其重要。



保持健康

保持健康的关键不仅是及早发现疾病。您也必须采取积极的



方法来改善健康和生活质量。睡眠不规律会影响记忆能力并加重抑郁症的病情，而肌肉在没有定期使用的情况下很快便会萎缩变弱。因此，运动及良好的睡眠极其重要。当您增加活动量时，特别是您的肩膀和膝盖，您的关节就不会僵硬。当关节变僵硬时，洗头、穿衣服和梳头时可能都会感到不方便。

如果想要了解您所在社区的身体功能筛检地点和时间，请浏览以下网站：<https://www.healthhub.sg/programmes/144/functional-screening>

让我们采取积极的态度，快乐地享受我们的晚年时光！

美好且有意义的人生旅程

作者 吴恩诗 医生，ECHO计划主任

亲爱的读者：

希望各位一直保持良好的健康状态！这一期对我们来说别具意义，因为它是我们目前以“简易指南”形式发行的最后一期。我们感谢各位这几年来给予的支持和反馈。在此之后，我们将纳入为樟宜综合医院发行的Caring Magazine中的一部分，以全新的形式为您提供更相关且重要的健康讯息。有句话说“人生中唯一不变的就是变化”，因此我们同样秉承接受改变的精神，在本期中探讨“老龄化”这个重要话题。人在一生中随着年龄的增长，变化必然会发生，最重要的不要去否认或拒绝接受变化，而是学会做好准备，接纳变化为我们正常生活的一部分。

我们的老年医学科顾问Barbara Rosario医生将分享健康功能筛检在我们身体出现变化及老化的过程中的重要性。这包括检查我们的视力、听力和口腔健康，还有其他如疫苗接种和睡眠等方面的检查。请浏览文章中提供的网站查看有关各社区所提供的身体功能筛检活动细节以及更多信息。最重要的是您的参与，或带着您的亲人来参与，从这些社区检查计划中获益。

在本期中，我们的健康辅导师和职业治疗师也将分享如何在视力下降时保持安全、自信及良好的生活品质。我们的家庭医生也会在我们的GP First单元中讨论一个常见的头皮问题 - 头皮屑，以及如何管理。希望这些文章能够提供一些见解并对各位有所帮助。我们也没忘记五月和六月的重要节日，在此祝我们的穆斯林朋友“Selamat Berpuasa”和“Selamat Hari Raya”！ECHO团队祝您度过一个最愉快的佳节。如切、白沙和景万岸-菜市的ECHO健康检查即将在5月至6月间展开。居住在这几个社区且符合体检资格标准的居民，请前往您邻近的民众俱乐部报名。我们期待在检查日期与您见面！请大家保持健康和安





头皮屑

作者 梁佳荣 医生，家庭医生



樟宜综合医院在2014年1月发起GPFirst计划，目的旨在鼓励新加坡东部患有轻微至中度病症的病患先去让全科医生（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和治疗方式提供建议。

请浏览我们的网站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。

请继续阅读，深入了解头皮屑的更多信息，以及如何对抗头皮屑问题。

头 皮屑是一种轻微的脂溢性皮炎，可能发生在青春期之后或更晚期。它通常影响分布许多油腺的部位，例如头皮、面部、上胸部和背部。

在初期阶段，头皮屑的一般特征是白色细碎的皮屑和头皮发红。也可能伴有发痒症状。然后此情况可能会进展至影响耳朵后方和其他面部区域的皮肤。而这些皮肤通常呈现干裂状态。

如果您认为自己有上述症状，请务必去看您的家庭医生，接受详细的诊疗和检查，因为还有其他疾病也可能导致同样的症状，例如头皮真菌感染（头癣）、过敏引起的皮肤炎症（过敏性皮炎）或牛皮癣（一种慢性皮肤炎症）。您的家庭医生可以根据皮疹的外观和位置诊断出脂溢性皮炎，通常不需要进一步的检查。

脂溢性皮炎的治疗方式包括使用含有类固醇或抗真菌剂的乳膏和软膏。您的家庭医生也可能会开具含有抗真菌或类固醇成分的洗发精。携带您目前使用的洗发精去看全科医生也很有帮助，因为他/她可以告诉您这类洗发精是否适合您使用。您也可以在药店买到合适的洗发精，例如一款称为“Selsun”的抗头皮



屑洗发精含有二硫化硒的成分。抗头皮屑洗发精通常需要每天使用，直到头皮屑减少为止。一旦病情好转之后，可以减至每周使用两次。洗发精最好能停留在头发上5-10分钟，然后再冲洗掉。

最后一点，压力是脂溢性皮炎的已知触发因素之一。因此，从您繁忙的日程中抽出时间进行一些可帮助您缓解压力的活动是非常重要的。



失去视力， 但别失去希望

作者 林惠琴 首席心理健康辅导员，樟宜综合医院保健计划



近几年的研究显示越来越多的人需要戴眼镜，而且开始戴眼镜的年龄越来越低。虽然我们无法利用统计数字扭转局势，但我们可以学习如何应对它。

现 今有越来越多人需要戴眼镜。可能的因素很多，并与我们的环境、健康、衰老或遗传因素有关。过度使用移动设备和显示屏等生活习惯是造成这种现象的明显原因。毋庸置疑的是，我们的视力已开始比不上我们的祖先。

视力的变化，例如不易对焦或区分颜色等，可能发生于任何年龄。这些变化可能会影响一个人完成简单日常事务的能力，例如买日常用品、搭交通工具或做家务等。衰老并不是影响视力的唯一因素。糖尿病和高血压等健康问题也会导致眼部问题。

不只是视力问题

视力下降或视力丧失的患者出现情绪困扰而引发抑郁症或其他精神疾病风险（例如焦虑或社交退缩）的可能性会增加一倍。尤其是老年人更是如此。与衰老相关的常见眼部疾病如白内障、低视力或失明，可能使老年人更难自主生活。此外，视力障碍会影响老年人的行动能力而产生跌倒或其他事故的风险。严重的视力障碍可能使他们难以维持社会联系，从而导致社会孤立、疏离和孤独感。

并非失去一切

虽然矫正装置、治疗和手术可以有效控制某些类型的视力丧失，但是调整和适应这种变化仍然会带给患者相当程度的痛苦。就如我们人生中可能发生的任何其他重大事件一样，急性和慢性视力丧失也需要大量的调整。通过强大的家庭支持和专业辅导，患者可以学会去理解与视力丧失相关的悲伤过程，并帮助亲人应对这些生理和情感上的变化。

接受R.A.I.N.

R.A.I.N.概念来自塔拉布拉赫

(Tara Brach) 女士在2013年推行的正念训练。它用来管理突然如排山倒海而来的情绪。我们通过一个例子说明如何利用R.A.I.N.管理视力丧失产生的情绪困扰：

➤ R - 认可所发生的情况

例如：“我的视力越来越差，是时候检查一下了。”

➤ A - 顺其自然

例如：“即使接受白内障手术之后，我的视力还是不如从前，我也能够接受。”

➤ I - 检视内心体验

例如：“虽然我因为视力不如从前而对自己感到沮丧，对一些事务也感到无助，但这并不是我的错，我不必责怪自己。”

➤ N - 自然察觉和培养自我关怀

例如：“我仍然可以享受很多其他活动，而且能够做很多其他事。我的家人也会支持我。”

采纳R.A.I.N.的概念，并学习从情感上管理视力不如从前的痛苦。您并没有失去一切。记住，生活品质源自内心，而不是眼睛所见。





在视力下降时 保持安全和自信

作者 CINDY KOE 高级职业治疗师，樟宜综合医院



我们的眼睛是通往世界的窗口。当视力下降时，我们将难以感受周围环境，更不用说阅读了。别担心，只要掌握几个要点，我们仍然可以安全、自信地四处走动！

没有完美的视力可能对日常生活事务产生重大的影响，例如烹饪、使用电话、上班以及在邻里四周走动。有些人可能因为无法参与他们以前喜爱的活动及必须避免离开家门而感到沮丧。没有完美的视力，并不代表会失去一切。我们在此提供一些平常可使用的策略，增强您在四处移动时的自信、健康和安



控制眩光

- 阳光可能造成危害及短暂致盲。戴上保护性的面罩型太阳眼镜（图1）或护目镜（图2），帮助减少您在户外时受到的眩光。

图1：
面罩型太阳眼镜



图2：护目镜



放慢速度

- 当您从昏暗的区域移动到明亮的区域时，放慢速度可以让您的眼睛有时间适应，反之亦然。
- 在陌生的环境或光线不足的情况下移动时应该放慢您的速度。

充分运用您的所有感官

- 有时候，环境条件是您所无法控制的。所以，善用您的听觉和触觉等各种感官，可以弥补您的视力下降。
- 注意周围环境非常重要。
- 只在交通灯路口过马路，并遵守交通灯的信号。
- 爬楼梯或梯阶时，请抓住扶手。
- 尽可能使用人行道（图3）。
- 对于共用走道，请靠边行走，以减少迎面而来的骑士或移动工具与您发生碰撞的危险（图4）。



图3：尽可能使用人行道



图4：在共用走道上靠边行走（如红框所示）

夜间走动时

- 使用光线充足的路径和路线。
- 避免在晚上独自外出。

预先计划

- 在前往新地点时计划您的路线，例如记录到达目的地的站数，通知巴士司机您的目的地，使司机可以在到达正确的巴士站时提醒您。

寻求协助

- 如果您需要别人为您指引道路，请务必寻求协助。

视力下降并不表示您再也不能做自己喜欢的事了。使用适当的视觉辅助工具或策略，您仍然可以行动自如并继续您的日常活动。如果您的视力下降了，请咨询您的职业治疗师，进一步了解如何管理您喜爱的活动。



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



酥煎三文鱼配亚洲辣味生菜沙拉

准备时间：7分钟
烹饪时间：7分钟
总时间：14分钟
份量：4份

食谱分析（每份）：

	每份
热量 (千卡)	267
碳水化合物 (克)	8.7
蛋白质 (克)	22.0
脂肪 (克)	16.6
胆固醇 (毫克)	50.0
纤维质 (克)	2.6
钠 (毫克)	342

材料

4x100克鲑鱼片
1/2茶匙盐，分开使用
少许黑胡椒粉
烹饪喷雾油
1/8杯新鲜橙汁

生菜沙拉调味汁：

2/3大匙米醋
2/3大匙意大利香醋
3大匙橄榄油
1 1/3茶匙辣椒酱
2/3茶匙瓶装新鲜生姜粉
1/3茶匙蜂蜜
320克混合生菜或220克包菜切丝+100克红萝卜切丝
1/3杯切碎的新鲜香菜叶
2/3大匙烘烤过的芝麻

做法

1. 开大火烧热一个大的不沾锅。将1/4茶匙盐和胡椒粉均匀撒在三文鱼片上。
2. 在不沾锅内喷上一层烹饪喷雾油。将三文鱼放入锅中，皮朝下煎3分钟。把三文鱼翻过来再煎2分钟。
3. 在锅中加入橙汁，煮30秒或煮到液体几乎蒸发，而且用叉子测试时鱼很容易分开。
4. 在煎鱼的同时，将剩余的1/4茶匙盐和生菜沙拉调味汁的材料放入一个大碗中，用搅拌器搅拌。将混合生菜加入碗中，与调味料均匀混合。
5. 滤除混合生菜的汁液，再放回碗中，加入香菜叶并均匀混合。
6. 在生菜沙拉上撒一些芝麻，搭配三文鱼一起上桌享用。

2019年ECHO健康检查

ECHO健康检查活动即将来到如切、白沙和景万岸-菜市社区！
请散播这个好消息！如果您的家人、朋友或亲戚居住在这些社区，请鼓励他们报名参加ECHO 健康检查！

体检费用

建国一代: \$0
社保计划卡: \$2
非社保计划卡: \$5
永久居民: \$10 (限于门诊)

资格标准:

年龄40岁及以上、没患有慢性疾病，而且过去3年内未接受过健康检查的新加坡公民。

报名方式:

请携带您的身份证，建国一代卡*， 社保计划卡*和现金款项，前往下列相关民众联络所/俱乐部报名。

注：目前暂停通过ECHO网站报名方式。

健康检查地点	健康检查日期	报名开始日期 (2019年)
实乞纳南民众联络所	2019年5月25日 (星期六)	4月9日
白沙伊莱雅民众俱乐部	2019年6月15日 (星期六)	
甘榜乌美民众俱乐部	2019年6月22日 (星期六)	



* 假使适用

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将停止所有邮寄方式寄送。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: ATTN to ECHO Programme
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。