



全人健康通訊 Total Health Newsletter

香港港安醫院 - 荃灣 地址: 荃灣荃景圍199號
健康生活促進中心 網址: www.twah.org.hk

電話: 2275 6338 WhatsApp: 5507 8038 傳真: 2275 6432
辦公時間: 星期一至五 8:00-17:00; 週末及公眾假期休息

2024 第四季

如欲終止利用已登記地址收取本院資料，請勾選左列方格，並將此信連同以正楷書寫的名字及地址寄回，謝謝。

運動教室

賴逸恆先生
香港港安醫院 - 荃灣
健康生活促進中心
健身教練

膝關節退化與運動

膝關節是人體中最大的關節之一，承擔著行走、跑步、跳躍等多種日常活動的負荷。隨著年齡的增長或重複性的運動壓力，膝關節可能會出現退化性變化，導致疼痛和功能受限。

膝關節退化的常見症狀包括：

- 疼痛：**在活動或負重時感到疼痛，通常在關節內部或周圍。
- 僵硬：**早晨起床或長時間靜止後，膝關節可能感到僵硬。
- 腫脹：**關節周圍可能出現腫脹和炎症。
- 活動範圍受限：**膝關節的活動範圍可能減少，影響日常生活。



運動對預防及治療膝關節退化的重要性

- 增強肌肉力量：**適當的運動可以增強膝關節周圍的肌肉，提供更好的支撐，減少關節壓力。
- 改善柔韌性：**柔韌性訓練可以幫助維持關節的活動範圍，減少僵硬感。
- 促進血液循環：**運動有助於改善血液循環，提高關節的養分供應，促進修復。
- 控制體重：**運動是控制體重的有效方法，有助於減輕膝關節的負擔。

膝關節退化的患者的運動建議

- 游泳和水中運動：**水的浮力可以減輕膝關節的壓力，適合關節不適者。
- 低衝擊有氧運動：**如騎自行車和快走，有助於增強心肺功能而不過度壓迫膝關節。
- 力量訓練：**針對腿部肌肉的力量訓練（如腿推、微蹲），可以提高肌肉的力量和穩定性。
- 柔韌性訓練：**如瑜伽和伸展運動，有助於保持關節的靈活性。



膝關節退化是一個普遍的問題，但通過適度的運動可以有效預防和治療。選擇合適的運動類型，並根據自身的情況制定個性化的運動計劃，可以幫助減輕症狀，提高生活質量。開始運動前，建議先尋求專業醫療意見，並找專業健身教練的指導，以制定最佳的運動方案。



退化性膝關節炎

關節是骨頭相連接的地方，方便人體活動。膝關節的退化主要是由於隨著年歲增長，關節的勞損導致軟骨逐漸變薄，失去其避震功能，從而增加骨骼所承受的壓力，造成疼痛。若情況嚴重，可能會導致軟骨下方的骨骼外露，產生“骨磨骨”的情況。

關節發炎可分為急性和慢性。在長者中，最常見的是退化性關節炎，是由於關節慢性勞損而引起，最常受影響的便是膝關節。隨著年月增進，關節液分泌減少。膝關節經長年累月的磨擦而勞損，軟骨變薄。若加上保護關節的肌肉及筋腱疲弱、身體過重、不正確的姿勢和活動，情況便會更差。

膝關節退化通常在50歲後較為常見，但如果病人有一些風險因素，增加關節負荷，退化會提早出現：

肥胖：當體重增加時，膝頭要承受的負荷自然較高。

嚴重O型腳：許多人本身就有O型腳，如果O型腳嚴重，會使體重過分集中在膝頭內側，加快該部分的軟骨勞損。

骨骼受過創傷的患者

韌帶和半月板受傷：前十字韌帶和半月板是關節自我保護的其他防線。如果在年輕時受傷但沒有適當處理，會加速軟骨磨損的發展。

最常見的徵狀是膝部久不久痛楚，尤其是走動後，特別是下樓梯、攜重物時。間中亦有膝部紅腫發熱。長期患者或會有關節僵硬，以致關節變形。



肥胖



嚴重O型腳



韌帶和半月板受傷

治療方法中，當膝關節出現急性炎症症狀時，例如紅腫和發熱，冰敷是一種有效的方法來減輕症狀。另外，對於輕微的疼痛感，熱敷可以有助於紓解痛楚。醫生可能會開出止痛藥，如乙醯氨酚或非類固醇消炎止痛藥，來幫助減輕痛楚和炎症。在某些情況下，可能需要注射皮質類固醇，亦可考慮注射骨膠原及PRP到關節裏。如腫脹嚴重，可考慮抽走關節裏的腫脹來舒緩痛症。此外，外敷藥物如軟膏和噴霧也可以幫助緩解症狀。



在病情嚴重的情況下，可能需要考慮截骨矯正手術來移除或重建受損的部位。

全膝關節置換手術是一項安全和認受性高的手術，成功率高達九成以上，可為有需要的病人將出現病變的膝關節置換為人工關節，讓病人在術後回復行動力。過程中會將已受損的膝關節和軟骨切除，於股骨和脛骨上裝上由金屬及塑膠製成的人工關節，並以骨水泥作固定。手術後，膝關節的活動幅度可回復正常，改善原有的關節變形和僵硬等問題，膝關節的痛楚將會大大減小。除了全膝關節更換手術，亦有部份膝關節更換的手術，視乎關節哪一個部位退化。

人工膝關節置換手術可改善生活質量，使病人能夠恢復自主行動，照顧自己的生活，維持社交活動，甚至繼續工作，人工膝關節壽命通常約為15至20年。

預防勝於治療，一旦出現膝關節退化的症狀，應該及時處理，以免情況惡化。在保守治療無效時，並非適合進行人工膝關節置換手術的患者，可以考慮接受膝關節內視鏡手術，清除多餘的關節積液和有毒酵素，去除增生的關節絨毛以及鬆脫的骨刺等。

雖然目前沒有特定的方法可以完全預防退化性膝關節炎，但一些生活習慣可以降低患病風險。這包括全身性的鍛煉，避免攜帶過重物件，避免長時間固定膝關節姿勢，以及進行適當的大腿肌肉和膝關節運動，這些可以幫助保護關節。建議尋求專業醫生或物理治療師的建議，以制定個人化的治療和預防計劃，以應對退化性膝關節炎的挑戰。

為了保持膝關節的健康，我們應該注意一些重要的生活習慣。首先，保持適中的體重至關重要，過重的身體會給膝關節帶來額外負擔，同時也會降低行動靈活性並增加受傷風險。在工作或運動時，注意安全是預防關節受傷的關鍵。穿著平底、支撐良好的鞋子，如運動鞋，有助於維持膝關節的健康。適當的運動可以保持膝關節靈活性和肌肉力量，同時擴展活動範圍。在運動前進行十至十五分鐘的熱身運動和拉筋，有助於維持關節和肌肉的柔軟度。在跑步或其他運動時，穿著合適的運動鞋，同時避免對膝關節造成過大負擔的動作，如跑樓梯、青蛙跳和深蹲等。

壓力與骨骼健康： 憂傷的靈使骨枯乾

相信大家都聽過一句耳熟能詳的聖經金句：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」（箴言17:22）

長期壓力不僅帶來負面情緒，亦會影響我們的骨骼健康！

研究發現

一項南韓研究探討了骨質密度與多種心理健康問題（如壓力、抑鬱情緒等）的關係，發現處於中度及重度心理壓力的男性，以及有抑鬱情緒的女性，他們的腰椎及股骨的骨質密度較心理狀態健康的人士低。

另一項針對停經後婦女進行長達六年的研究亦發現，社交壓力每升高一分，髖骨的骨質密度流失0.108%、股骨流失0.082%、腰椎流失0.069%。這表明壓力大會增加骨質流失的風險。

壓力與荷爾蒙

研究人員解釋，長期處於壓力和抑鬱會影響荷爾蒙分泌，導致體內壓力荷爾蒙皮質醇上升和令睪酮和雌激素的分泌下降，這些內分泌失調問題可能改變骨骼結構和骨質密度，進而影響骨骼健康。因此，在追求身體健康的同時，我們也不要忽略心靈健康，身體狀態固然會影響心情，而情緒和精神健康同樣會影響我們的身體機能。

減壓方法

壓力管理和適時舒緩負面情緒非常重要，每人的減壓方式不盡相同，以下是一些具有科學證明能有效減少壓力荷爾蒙分泌，促進好心情的減壓活動，例如做運動、聽輕柔樂曲、漸進式肌肉鬆弛法、呼吸法等。此外，生活中的壓力需要有渠道好好抒發，多擴充社交圈子，在有需要的時候，尋求社交或專業支援。

希望大家在強身健體方面，除了從生活習慣著手之餘，亦要多關注情緒上的需求，適當處理壓力。保持喜樂的心，就是追求健康的重要良方！



訂閱「全人健康通訊」

訂閱「全人健康通訊」電子或印刷版本，每季醫生健康專題文章、營養師飲食建議及食譜、運動及心靈分享等，還能掌握最新的健康講座及班組資訊。

依照個人喜好，

選擇合適之收取方式：☒ 電郵 ☒ WhatsApp ☒ 郵寄



立即訂閱

請即以手提電話
掃描此二維條碼 (QR code) 或到
<https://goo.gl/R7wk51> 登入網上表格。

意見 反映



本院一向注重與病人及顧客之溝通，希望用心服務令客人更感滿意。為提升服務質素，我們願意細心聆聽客人寶貴意見及建議。

如有任何意見反映，可以手提電話掃描此二維條碼 (QR code) 或登入 <https://bit.ly/2WVquaV> 填寫網上意見表格，意見會傳達予有關職員處理，並盡快作出回覆。



生命的節奏



易經說：生生之謂易，如果生命是一首歌，那麼歌曲裡的音調高低起伏，一定是生命中的喜怒哀樂，悲歡離合所組成的。

有的人是一首氣勢磅礴的交響樂，也有人是—首令人聽了愉悅的鋼琴演奏，更有人，他的一生交織著各種不同曲風，獨樹—格，當然也有寧願成為插曲，只為了成就別人的不凡。

生老病死，是一種節奏。

春耕，夏種，秋收，冬藏是一種節奏。

功成，名遂，身退是一種節奏。

合久必分，分久必合是一種節奏。

物極必反，否極泰來也是一種節奏。

生生是創造，也是生命的節奏

人生得意須盡歡，人生失意亦須盡歡，因為它是為了成就你下一次的得意所必需的。

人生像是個螺旋，你一次又一次的在其中旋轉，並面對同樣的問題，但每次都從更高的視角來看問題。

人生是要享受每個節奏，卻又不能停留在其中，如此生命之歌才能生生不息。

以寬闊的心，包容對不起你的人。

以感恩的心，感謝所擁有的。

以無私的心，傳承成功的經驗。

以平常的心，接受已發生的事實。

以放下的心，面對最難的割捨。



音符在五線譜上起伏，譜出牽動人心弦的樂曲；人在生命的軌跡上，所走過的坎坎坷坷，亦譜出屬於您我個人的生命樂章。

希望大家都能譜出幸福、快樂的生命樂章，帶給身邊的人快樂、幸福。

「上帝造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡」

傳道書 3:11

講座與工作坊



免費健康講座

邀請醫生、物理治療師、營養師等不同的專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。

日期及詳情

11月11日 血糖管理系列之認識糖尿病前期
 11月18日 血壓管理系列之血壓控制問與答
 12月2日 癌症預防與素食(重溫)
 12月16日 改善腰背痛 由好姿勢做起 (重溫)
 11月27日 如何改善坐骨神經痛?
 12月11日 「整理」你心靈
 (小標題: 空間整理與心靈健康)

時間

下午
2:00-3:00

地點

ZOOM
(網上會議平台)

費用

免費

體能活動

日期及詳情

時間

地點

費用

伸展班

幫助放鬆緊張肌肉、提升柔軟度、保持關節健康

2024 第六期
10月29日至11月26日

逢星期二
A班:下午4:15-5:15
B班:下午5:30-6:30
C班:晚上6:45-7:45

香港港安醫院
荃灣
主座 6 樓

原價 (每期8堂) \$1150
會員優惠價* (每期8堂) \$690
單堂試堂 (只限新客戶) \$120

舒膝伸展運動工作坊

膝蓋痛?教你舒緩膝關節痛的伸展運動!強化、放鬆膝關節四周的筋膜及肌肉、加強膝蓋附近肌肉的肌力、增加膝關節的支撐性和穩定性

十一月班:
11月7日, 11月28日,
12月5日, 12月12日
十二月班:
12月12日 - 1月2日
一月班:
1月9日 - 2月6日

逢星期四
上午11:00-12:00

香港港安醫院
荃灣
山光活動中心

原價 \$1200
優惠價* (每期8堂) \$880

私人/雙人健身訓練

(每堂60分鐘)

專業的持牌健身教練,會按照你的個人需要及目標,提供一對一的個人化健身課程。

- ✓ 體能評估
- ✓ 確立運動目標
- ✓ 定期評估及修正
- ✓ 個人訓練課程

單堂原價 \$860/節
10堂優惠 \$7,310/10節
雙人10堂優惠 \$11,000/10節
(使用期限為第一次使用服務起計90天)

體能評估及運動指導

(每堂90分鐘)

專業的持牌教練為準備展開運動計劃的人士提供體能評估、運動處方及家居運動建議。

- ✓ 體能評估
- ✓ 運動處方
- ✓ 家居運動建議

彈性時間
請向本院教練查詢
電話: 2275 6020

香港港安醫院
荃灣
港安健能中心

每節 \$998

體能鍛練小組 (每堂60分鐘)

以小班形式指導,配合不同需要,透過徒手及不同訓練工具,進行功能性、柔韌性、以及心肺功能訓練。

- ✓ 自組2-4人
- ✓ 自選彈性上課時間
- ✓ 運用徒手訓練、壺鈴、彈力帶等的訓練工具

每節 (每組) \$920
4 節優惠價 \$3,280

素食烹飪

天然滋味素煮生活 (Facebook直播)

無地方限制，觀眾透過網上平台與素廚互動，學習簡單易煮素食菜式

新起點素食短片

新起點大廚張志強師傅，研究不少全素菜式，將製作成的短片在網上平台分享製作方法。

詳情

請留意
本院 Facebook 專頁

免費

所有活動需於活動最少2個工作天或之前報名，需繳交費用作實。不接受活動當天取消報名。

香港港安醫院－荃灣保留更改及刪除上述資料權利，本院毋須另行通知。

查詢及報名: 2275 6338

WhatsApp: 5507 8038

荃城消息

「荃」城健康巡禮2024年度「『珍』肝寶貝」

脂肪肝是都市人常見的慢性肝病，根據研究指出，本港約四分之一的成年人是脂肪肝患者。大部分脂肪肝病人都沒有病徵，但脂肪肝會演變成多種疾病，例如肝纖維化、肝硬化，甚至肝癌。然而，若能在初期及早發現並介入，大部分可以透過健康生活模式改善病情，避免惡化。有見及此，2024年「荃」城健康巡禮將以「『珍』肝寶貝」為題，除了設有免費健康檢查外，亦會舉辦一系列的健健康活動，如講座及工作坊等，為求提高大眾對脂肪肝的認知，讓大眾了解自己的身體狀況，及早作出行動，好好預防及逆轉脂肪肝。



今年度會員將繼續享有免費參加「簡單健康檢查套裝」一次，包括：

- Liverscan 脂肪肝檢查
- 三酸甘油酯及血糖滴血測試
- 體組成分析
(身體質量指數、脂肪比例、內臟脂肪)
- 血壓測量

會員需預先致電 2275 6338 報名

日期
2024年11月17日(星期日)

地點
香港港安醫院 - 荃灣 主座 6 樓演講廳

時間
上午9:00 - 11:00

備註：為人流管制，將分時段安排參加者進行檢查，每次名額有限。

即日起接受報名至活動三天前中午 12 點截止，報名請致電 2275 6338。

優惠情報

憑此健康通訊於本院禮品部 (Gift shop) 購買以下指定產品，皆**可享折扣優惠**！



蜜糖全穀小麥片

原價 HK\$56

優惠價 **HK\$39**



So Good 燕麥奶無添加糖

原價 HK\$34

優惠價 **HK\$24**



有機胚芽米餅 南瓜藜麥

原價 HK\$58

優惠價 **HK\$44**

優惠期至2024年12月31日

更多優惠可向**禮品部**查詢

香港港安醫院－荃灣主座地下

電話：2275 6066 / WhatsApp：5501 2286

營業時間：

星期日至五 10:00-18:00 (星期六休息)