



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 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

2023 第二季

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。

識飲識食

香港港安醫院 - 荃灣
健康生活促進中心
註冊營養師 / 註冊護士
吳巧女士



眼乾症與飲食

眼科研究與視力學雜誌 (IOVS) 於 2020 年六月刊登了一個觀察性研究，探討炎症飲食與乾眼症之間的關係。研究分析了 103 名 18-64 歲澳洲居民的飲食質量與炎症的關係，當中男女各佔一半；他們的眼乾程度分為正常(24%)、輕微(30%)、中度(27%)及嚴重(18%)。發現眼乾程度正常的組別攝取的蔬菜量比輕微和嚴重組別多。此外，正常組別攝取植物性蛋白質/植物性蛋白的代替品量比嚴重組別為多。研究顯示實踐健康飲食，進食多蔬菜及多植物性蛋白或其代替品，眼乾的程況都較輕微，估計低炎飲食，例如地中海式飲食，有助預防眼乾症。

「低炎飲食」的概念是提倡飲食以植物性食物、原形食物(原始食材)為主，少吃加工食品，攝取豐富的植物化合物和抗氧化物質，同時減少糖分攝取量，包括精煉糖、甜飲和甜點等。此外，建議攝取奧米加 3 脂肪酸和維生素等營養素。

果仁種子，例如核桃、亞麻籽和奇亞籽，含豐富的奧米加3 脂肪酸，有助於減少炎症反應。紅、橙、黃及綠葉蔬菜含豐富的胡蘿蔔素/維他命 A，有助細胞更新，包括角膜，對淺

層點狀角膜炎患者尤其重要。果仁、香蕉及豆類含豐富維他命B6及鉀質，而奇異果、檸檬、橙、西柚及橘類水果含豐富的維他命C，有助提升身體免疫系統。果仁種子，如葵花籽、杏仁和花生含豐富的維他命E，有助中和氧化物，增強免疫系統，保護眼細胞免受損傷。此外，綠葉蔬菜、芥蘭、羽衣甘藍、菠菜和生菜等含豐富抗氧化物葉黃素和玉米黃素，有助預防慢性眼疾及眼乾症等。多吃五穀粗糧(複合性碳水化合物)和瓜菜水果，以增加膳食纖維及微量元素的攝取量，有助於穩定血糖，減低體內的炎症。

不同顏色的植物，含不同的營養素，不但對身體有益，對眼睛都有好處。最後，確保飲食中攝取足夠的水分(每天6-8杯)，以維持足夠的淚水分泌。



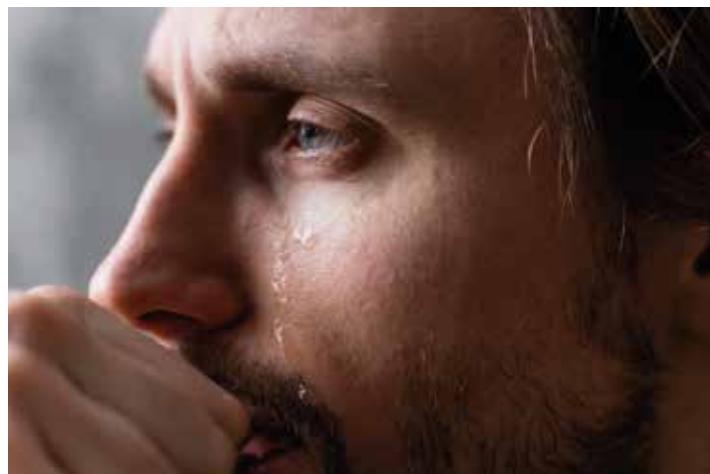


黃國棟醫生
香港港安醫院－荃灣
眼科顧問醫生



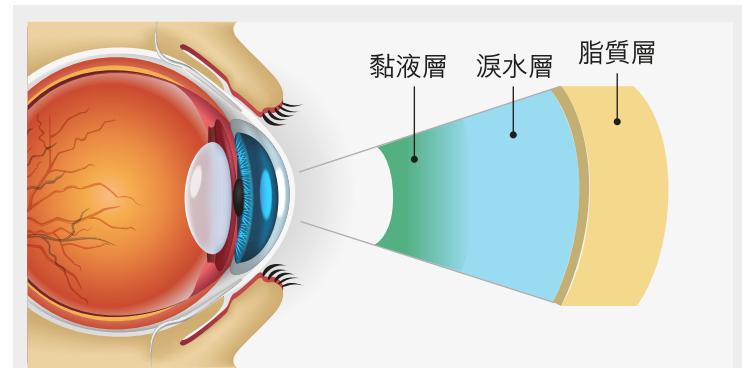
認識乾眼症

乾眼症是一種眼睛疾病，當眼睛無法獲得足夠的潤滑時，就會發生這種疾病。不要將眼乾與乾眼症混淆，眼乾只是一個症狀，而乾眼症則是指因眼乾導致的嚴重不適，影響到工作等。如果你的眼淚分泌量不足或質量不高，就可能出現乾眼症。這種疾病可能會影響眼睛表面的細胞和組織，使眼睛容易感染和損傷。乾眼症的症狀包括眼睛疲勞、灼熱感、刺痛感、畏光、模糊視覺和眼睛痕癢等。



人的淚水有三層，由最外層起分別為油脂層、中間為水層及最內層為黏液層組成。三層中只要其中一層出問題，都會構成乾眼症。可大致分為三個類型：

1. 脂質層：油分不足，令淚水容易揮發，引致乾眼
2. 黏液層：眼球黏液質素不佳，淚水少，引致乾眼
3. 淚水層：純粹淚水分泌不足，引致乾眼



想要檢測是否有乾眼症，醫生除了問症外，還會檢查角膜、眼周邊的組織是否有損傷。在診斷乾眼症時，眼科醫生通常會進行眼部檢查和功能測試。眼部檢查可以檢測眼睛表面的問題和損傷，而功能測試可以評估淚液的質量和數量。這些測試可以幫助醫生確定病情的嚴重程度和治療的方向。

檢查步驟：

1. 醫生會於患者眼上點顯影劑
2. 檢查角膜表面是否有損傷
3. 檢查角膜表面是否有乾燥點（因眼睛長期爆拆導致的損傷）
4. 檢查眼皮油脂腺

當瞼板腺長期堵塞時，淚水供應不穩定，患者可能因反射性眼淚分泌而出現「標眼水」，並且會不斷交替出現乾澀及黏膩感、反覆紅眼等症狀，雖然不會立即影響視力，但仍然十分困擾。對於初期患者，眼科醫生多數會建議使用人工淚液或藥膏潤滑眼睛，然而因多種疾病都會導致淚水分泌不足，因此醫生會對症下藥。眼藥水分為有藥性及無藥性，前者用以醫治眼疾，例如含抗生素、抗炎、類固醇藥水；無藥性屬人工淚液，可滋潤眼睛，紓緩乾燥不適。醫生一般建議選擇不含防腐劑的人工淚液，以免患者產生敏感反應。



臨牀上，有約兩至三成的患者使用眼藥水或搽藥膏也無效，對於較嚴重的患者，可以考慮使用熱量脈動治療。這種治療方法通過特殊的技術，在眼瞼內加熱按摩，能夠溶解堵塞瞼皮腺的油脂，緩解乾眼症狀，一般治療效果可持續9個月至1年。此外，強脈衝光（彩光）治療也是一種有效的方法，通過脈衝光能量加強眼瞼血液循環，改善不正常血管狀況，調節油脂分泌。

「荃」城健康巡禮2023年度 「出入平安之『蜜膝良肌』」

身體肌肉會隨著年齡增長而不斷流失，導致出現肌肉無力或膝痛等問題，恆常的護膝運動能改善膝痛情況及降低長者跌倒的意外。2023年「荃」城健康巡禮將以「**出入平安之『蜜膝良肌』**」為題，除了設有免費健康檢查外，亦會舉辦一系列的健康活動，如講座及運動工作坊等，為求提高大眾的防跌意識，幫助大眾建立良好的運動習慣，提升肌肉力量和平衝力，降低跌倒受傷的機會。

今年度會員將繼續享有**免費參加「簡單健康檢查套餐」一次**，包括總膽固醇及血糖滴血測試、體組成分析(身體質量指數、脂肪比例、內臟脂肪)及血壓測量等。會員需預先致電 2275-6338 報名

日期 2023年7月16日 / 11月19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



 **點滴心靈** 香港港安醫院 - 荃灣【院牧部】

心 靈 眼 瞳

耶和華不像人看人：人是看外貌；耶和華是看內心

撒母耳記上 16:7

從前從前，有一對夫妻，容貌都長得非常的美，氣質與風度，也都遠遠超過一般人，他們有很好的性情，因此非常相愛相敬。

由於他們的外表這麼不凡，他們常常整天對坐，互望著對方，經過了很多年，都不感到厭倦。

有一天，不幸降臨在他們身上，夫妻兩人相繼的得了眼病，很快就失明了。

丈夫再也看不到妻子，妻子再也看不到丈夫，這使兩人都深感痛苦和恐慌，丈夫就想：「我的妻子容貌如此嬌美，我又看不見，很可能被別的男人奪去，我要好好守著她才行。」

妻子的想法也和丈夫一樣，她心想：「我的丈夫如此俊秀，雖然眼睛瞎了，一定會有很多女人迷戀他，我又看不見，要好好守著他才好。」

兩個人都害怕失去對方，於是互相緊緊跟隨，一刻也不敢離開，但是因為看不見，心中生起愈來愈多的懷疑。

這樣，整整過了二十年。

有一位遠方的名醫路過這個城鎮，碰巧遇到這對夫妻，名醫為他們施藥診治，使他們的眼睛都復明了。

夫妻倆見到對方時，同時驚叫起來，丈夫說：「妳是誰？妳並不是我美麗的妻子。」

妻子說：「你不是我的丈夫，我丈夫多麼俊秀，並不是像你這種糟老頭。」

由於他們的心中都保留著美好的記憶，反而無法接受眼前的事實，任旁邊的人如何勸說，他們都不肯再做夫妻了。

眼睛不只是用來看美麗的人和美麗的景物因為美麗的人會變老，美麗的景物會變化眼睛，要用來看更真實，更深入的內在眼睛，應該看見互相的愛與了解，這樣就不怕看見醜和老眼睛，應該看見信任和體貼，這樣就不怕看見表面的改變。心靈有好眼睛的人，才能看見人間的本質。



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



立即登記

請即以手提電話

掃瞄此二維條碼 (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，可以手提電話掃瞄此二維條碼 (QR code)

<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。

精神健康急救課程 (關懷長者版)

日期：2023年4月30日及5月7日 (星期日)

時間：上午9時半 至下午5時半

地點：香港港安醫院 - 荃灣

目的

推廣「精神健康急救」的知識和技巧，以維護當事人及身邊人的生命、預防精神問題進一步惡化、紓緩當事人之困擾，並促進其復元。



簡介

- 認識常見的長者精神問題，包括：抑鬱症、焦慮症、認知障礙症、譖妄及重性精神病等。
- 關懷長者的精神健康急救重點工作、知識及技巧。
- 認識相關社區資源，協助受精神困擾的長者尋求專業支援及運用合適資源。

證書

修畢全期課程者將獲頒由香港心理衛生會發出之「精神健康急救(關懷長者版)課程」修業證書，香港心理衛生會乃唯一獲 [精神健康急救國際] 認可於中國、香港、澳門簽發證書的機構。

價錢

二人同行**\$700/位** 原價\$800

(價錢已包括「精神健康急救」課程中文手冊一本)

我們關心您的健康

12 + 5 營養運動指導套餐

改善身體狀況由生活習慣開始



針對肥胖、三高及脂肪肝患者

六星期改善身體狀況



度身訂造個人化
計劃及服務

一對一
私人健身訓練
12節

本院註冊營養師
飲食指導
5節

只需 **\$9,920**
(原價\$12,557)

*身體檢查套餐內容詳情請參閱本院網頁或單張。

香港港安醫院 - 荃灣保留更改及刪除上述資料權利，而無須另外通知。

講座與工作坊

運動工作坊之「預防腰背痛」

本院健身教練指導，安全和有效地學習到一系列針對腰背部的強化運動和伸展。

免費健康講座

邀請醫生、物理治療師、營養師和專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。



日期及詳情	時間	地點	費用
4月20日	上午 10:30-11:30	香港港安醫院 - 荃灣	免費
4月23日 尿頻及夜尿問題 4月17日 血壓管理系列之「認識高血壓」 5月8日 肝臟健康系列之「護肝飲食」 5月22日 血糖管理系列之「認識升糖指數」 5月24日 增肌減脂飲食 6月5日 膽固醇過高？ 6月19日 解開痛風的迷思 7月3日 血壓管理系列之「血壓控制問與答」 7月17日 肝臟健康系列之「認識脂肪肝」 8月7日 血糖管理系列之「認識糖尿病前期」	下午2:30-3:30 下午 2:00-3:00	香港港安醫院 - 荃灣 ZOOM (網上會議平台)	實體 講座 免費

體能活動

伸展班

幫助放鬆緊張肌肉、提升柔軟度、保持關節健康

日期及詳情	時間	地點	費用
第三期 5月2日至6月20日 第四期 6月27日至8月15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) \$750 會員優惠價*(每期8堂) \$660 單堂試堂 \$100
第三期 5月4日至6月29日 第四期 7月6日至8月24日	逢星期四 進階班:下午4:15-5:15 基礎班:下午5:15-6:15	香港港安醫院 荃灣 主座6樓	原價(每期8堂) \$800 會員優惠價*(每期8堂) \$720 單堂試堂 \$100

體能訓練班

教練以有趣方式指導強化肌力的運動，助你提升活動能力；進階班更能加強心肺功能、促進新陳代謝、迅速燃燒卡路里。

私人健身訓練計劃 (每節約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。	逢星期四 進階班:下午4:15-5:15 基礎班:下午5:15-6:15	香港港安醫院 荃灣 主座6樓	原價(每期8堂) \$800 會員優惠價*(每期8堂) \$720 單堂試堂 \$100
---	--	----------------------	--

運動評估及處方 (每節約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 ✓ 確立運動目標 ✓ 定期評估及修正 ✓ 個人訓練課程	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	單堂原價 \$800/節 十堂優惠 \$7,140/10堂 雙人10堂優惠 \$10,400/10堂 (使用期限為第一次使用服務起計90天)
---	-----------------------------------	------------------------	---

體能鍛練小組 (每節約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。

✓ 2-4人自行組隊 ✓ 自選的時間上課 ✓ 運用徒手訓練、瑜伽磚、雙桿、彈力帶等的訓練工具	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 (每組) \$900 4 堂優惠價 \$3,200
--	-----------------------------------	------------------------	---------------------------------

會員優惠只適用於新起點學員及荃城健康巡禮會員。

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



香港港安醫院 - 荃灣
健康生活促進中心



「睛」明： 用心守護「靈魂之窗」

都市人機不離手的現象愈趨普遍，日間看電腦、乘車看手機、晚間看電視…原本是想舒緩壓力、放鬆心情，但實際上並未讓我們的眼睛和大腦得到充分休息。長遠而言，除了影響視力，亦為我們的大腦和情緒帶來負面影響。

不論內容是否有益，大部分的節目或影片等所採用的「快速場景切換」效果，頻繁轉換的鏡頭和角度，變幻莫測的畫面，都會衝擊我們的大腦，令大腦中負責思考判斷和掌控情緒的前額葉無法充分發揮作用。有別於日常生活中的視覺感官，在觀看這些影像時，大腦被迫在非自願的情況下處理這些閃爍畫面，進而削弱我們接收和分析信息的能力。有研究顯示，在看電視的時候，大腦會產生大量有「催眠效果」的腦電波，會導致思考力和專注力下降。

另外，電子產品所發出的藍光，亦會影響我們的精神健康。人體在晚上會分泌一種有助提升睡眠質素的荷爾蒙—褪黑激素，但電子產品的藍光和房間內的光線，會影響身體對晝夜的認知，抑制褪黑激素的分泌，降低睡眠質素。而睡眠不足亦會影響壓力荷爾蒙「皮質醇」的分泌，令人容易出現抑鬱、精神不振等負面情緒。有研究更發現，長期的精神壓力和高濃度的皮質醇水平亦會影響我們的視力。

由此可見，我們的眼睛健康與大腦、情緒健康有著密不可分的關係。專家建議，在工作一段時間後，可注視一下遠處，讓眼睛休息一會；在睡前至少30分鐘，不要接觸電子產品，以免影響睡眠質素；在休息時，可以合上眼睛，聽聽音樂或有聲書等等。減壓方法多不勝數，如想好好保護我們的「靈魂之窗」，就要懂得精明地選擇健康、有益的方法，讓身、心、「靈」得到真正的休息！



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！

Sanitarium So Good
無糖燕麥奶



原價 HK\$33
優惠價
HK\$23

Sanitarium Up&Go
Liquid Breakfast
雲尼拿/ 香蕉味早餐飲品



原價 HK\$19
優惠價
HK\$15

Jannis 無添加糖低鹽全素蛋白
質源脆脆芝麻高纖一口酥
超級食品(蔓越莓, 不老莓, 沙棘, 杞子, 紅藜麥)



原價 HK\$50
優惠價
HK\$35

Heal Force 電子血壓計



原價 HK\$358
優惠價
HK\$286

優惠期至2023年6月30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：

星期日至四 10:00 - 20:00

星期五 10:00 - 19:00

星期六休息