



綜合治療中心刊物

小改變 · 大改善

米朱蓮

隨著政府在2023年3月1日宣佈全面撤銷口罩令，時歷三年的疫情得以放緩。回顧這三年，或許對大家都帶來不少的衝擊或改變，但在面對逆境時，最重要的是保持自己身心健康。



節錄自新生精神康復會，要維持個人身心健康有以下五個方法：

1. 保持生活規律：作息要定時，保持充足睡眠，以確保各種生理機能得到最佳發揮。
2. 適量運動：在空餘時間多做運動，多步行，如提早一至兩個站下車步行。
3. 均衡飲食：注重均衡飲食，多吃「三低一高」食物，即低脂、低鹽、低糖、高纖；每日最少飲六至八杯水。
4. 胸襟廣闊：每天保持樂觀的態度去生活，懂得原諒與寬恕，不過份執著，常懷知足感恩的心。
5. 積極減壓：多閱讀或聆聽正面及勵志的文章或音樂，多欣賞大自然之美。

以筆者為例，我原是一位「無飯主婦」，因應食肆晚上六時後禁止堂食的社交距離措施，開始踏入廚房這個不熟悉的舞台，現在我也漸漸培養了對烹飪的興趣，減少外出用膳，留在家中選擇一些自己喜歡的食材，配以少鹽、少糖、少油的方式去烹調，減少脂肪的攝取，令自己有一個較健康的飲食習慣。隨著飲食習慣的改變，體重亦有所下降，加上配合適量運動，感覺自己的身心都更健康。

現時疫情已逐漸平穩，生活進一步復常。鼓勵大家都能抱持積極正面的態度開展新生活，嘗試從以上五個方面作出小小的改變，並持之以恆，使它成為你的新生活習慣，這樣你的身心健康亦可得以改善。



2023年5月 第73期

出版
衛生署特別預防計劃綜合治療中心

編輯
紅絲帶刊物工作小組

聯絡人
鄭嘉彩姑娘
高倩婷姑娘

聯絡及通訊處
九龍灣綜合治療中心
電話：(852) 2116 2878
傳真：(852) 2117 0809
電郵：rrbulletin@dh.gov.hk
網址：<http://www.aids.gov.hk>

男士之苦：前列腺

薛醫生

前列腺是男士獨有的器官，體積如栗子般大，位於膀胱之下。尿道會穿過前列腺中央及與輸精管連合。它的主要功能是製造精液，及控制射精。隨著年紀漸長，它成為所以男人的惡夢：前列腺肥大。

前列腺肥大的醫學名稱是良性前列腺增生，常見於年紀大的男士。醫學研究顯示前列腺於40多歲開始增長，到80多歲時可多達近九成男士患上。當前列腺組織持續增生，會逐漸壓向尿道，引致尿道狹窄及小便困難。初期病徵是小便尿流減弱，需要花較長時間，亦需要站近尿兜。很多男士對前列腺肥大都會是諱疾忌醫，直到小便困難才求診。

前列腺肥大雖然不是大病，但置之不理一樣會對健康有影響。如病情嚴重，每次小便都不能排清尿液，會導致尿頻、夜尿。很多人因此而減少喝水，令尿液濃稠，增加膀胱結石或腎結石的風險，小便排不清亦增加細菌感染泌尿系統（包括膀胱、尿道、輸尿管或腎臟）的機會。假如出現急性尿滯留，即完全不能排出小便，就必須緊急插入導尿管。



其實若排尿時感到困難或疼痛就應盡早求診，醫生會依病情決定所需的檢查，包括肛門指檢、驗血、驗小便、超聲波檢查和進行手術抽取組織樣本化驗，以確定是否患上良性前列腺肥大症或出現癌變。

病情輕微的患者可服用藥物控制病情，大致分為放鬆前列腺纖維肌肉的藥物、和減低男性賀爾蒙水平的藥物。後者藥物可以防止前列腺繼續增大。要特別留意是前列腺肥大患者選擇服用改善流鼻水或咳嗽藥物時必須小心，很多都會令肥大症狀惡化，應找醫生或藥劑師處方適當的藥物。

疫情下的「旅遊」

追風者

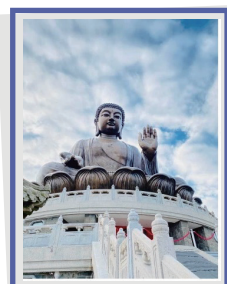
香港人是出名勁愛玩、愛吃、愛打卡的一群。由於這些年香港人受到新冠肆虐的影響，無法透過最有效的方法「旅行」把內在負能量或壓力釋放出來，令到一些朋友增加心理或情緒問題。輕則會影響個人心情，對人和事都看不順心，多了一點抱怨，嚴重則可影響工作、生活或人際關係的問題。

不得不承認在香港生活，節奏步伐總是急速過人，令人喘不過氣來。但想深一層，不論你是身處社會上任何階層，正所謂人人都可以有旅遊的機會，平有平玩貴有貴玩近有近玩遠有遠玩，豐儉由人。

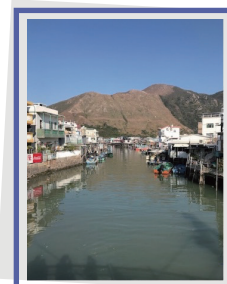
在香港想要一日遊的地方多不勝數，有些可配合多點體力勞動如遠足、踏單車、耕種，也可加入水上活動如滑水、獨木舟、滑浪風帆等。還有老少咸宜、不同難度遠足賞景的地方。只要上網找找，一覽短片可把你帶足全程路線，不容有失地完成行程。



流水響

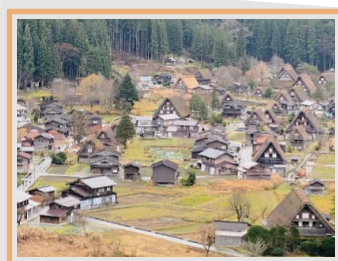


天壇大佛

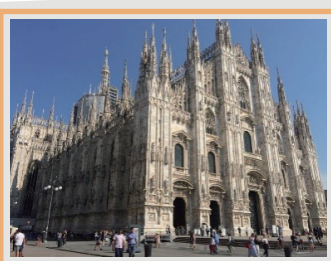


大澳

其實海外旅遊對我或大部份人來說是一件很快樂的事，因為這樣才可真正遠離手上的一切工作。我認識的朋友中，十個有九個都是公私不分，回家也是做著公事。身不由己不能完完全全地抽離。除非取年假及已離港，才感覺老闆放你一馬而得到真正的自由時間。



白川鄉



意大利



柬埔寨

旅遊當中，有人會喜歡獨個兒旅行，一切可由自己作主，不需與人妥協及磨合。又有人喜歡小隊、大隊一伙兒熱鬧點出發，可以分工一齊計劃行程及有機會增進感情，大家多了一點互相了解的機會。可惜，與朋友意見不合時，有可能會不歡而散甚至絕交。對我而言，假如小隊大隊出發，應事前開會分工及了解大家喜好，投票作最後決定也未嘗不可。另外，有些人會希望睡到「自然醒」，不計劃活動、行程及景點，只要求慢活地消費。身處外地就吃好一点，買一些平時不捨得買或無必要的東西，只求當刻開心便可。有些朋友則完全不同，他們計劃周詳，每日的行程都安排得很清晰，一浪接一浪，由去哪處吃早午餐開始，到景點再接駁到另一景點至最後消夜等等才感到滿足。

而你是以上哪類人士呢？旅遊對你意義如何呢？不管怎樣，我相信大家都享受在境內外旅遊，更期待下一站的來臨！

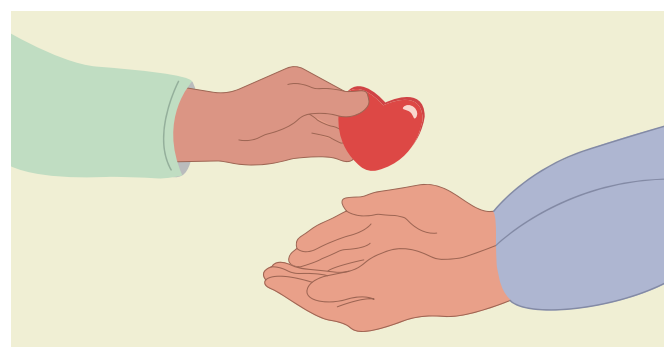
矛盾

IXCF

我相信每一個人要走這條戒毒的路也並不容易。

那些沒有吸毒的人，是無法明白吸毒的人為何選擇吸毒。吸毒固然是一件公認的壞事，但我覺得吸毒時能讓我暫時放下壓力或忘卻一些不愉快的事情，只要吸幾口，我整個人便輕鬆了。當然我不是要鼓勵別人去吸毒，只不過在戒毒過程中，我會出現好多矛盾。理智上，戒毒是必然的事情。但實際上，有時我會想如果吸毒無太大影響到我生活、工作和情緒的時候，這是否可以共存呢？當然，我亦會給自己訂下限制，如：減少吸食毒品的次數及份量。

在這時候，有人或許會問，吸毒如何不影響到生活、工作和情緒呢？



當我回想過去曾經瘋癲的日子，我現在不是已經進步了不少嗎？可惜，我反而覺得自己現在處於這個狀態是一件壞事。因為，我好像忘記了初衷一本來是想戒毒，為何又會回到吸毒的路上呢？這一剎那，矛盾就出現了。面對進退兩難的局面，我會質疑自己是否戒毒的決心還未足夠，以致我仍未成功。但我會學習接納自己，或許這狀況會時有起伏，但我仍會堅持走向我的戒毒之路。在此勉勵各位同路人，加油！

同時，我希望其他不吸毒的朋友在看到這篇文章後，能更加明白吸毒人士的心路歷程，吸毒的人並不可怕，只是他們在迷失時，誤以為吸毒是其中一個方式去面對困難或壓力。最後，我希望我可以盡快走畢這條戒毒之路，能夠開開心心地活下去。

紅絲帶 Red Ribbon

歡迎與朋友及同事分享紅絲帶期刊：
<https://www.aids.gov.hk/chinese/itc/resource.html>



徵稿

歡迎任何人士藉不同形式投稿，如文章、漫畫、短詩等等，抒發感受、分享經驗、傳達關懷。

寄：紅絲帶刊物工作小組收
 九龍灣啟仁街9號九龍灣健康中心8樓

電話：(852) 2116 2878

傳真：(852) 2117 0809

電郵：rrbulletin@dh.gov.hk