

健康過好年

文 / 李彥範 花蓮慈濟醫學中心急診室護理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

「我爸爸肚子痛，等醫師看診要很久嗎？」看著急診室內比平時還要多的病患，王女士著急的在急診室問著眼前幫忙掛號的人員。

「真的很不好意思，今天大年初一，門診、診所都未看診，所以醫院急診病患比較多，我們會盡快為您處理！」

「不好意思，連續處方簽的藥可不可以到急診領藥？我糖尿病的藥吃完了。」過年期間忙著張羅家中大小事的李太太，也在初二那天到急診室報到。

以上的例子，是急診過年時每天都會上演的情境。平時的急診室，就像是菜市場般熱鬧，但是過年時的急診室，因為醫療院所門診或診所休診，有病痛的民衆便都湧入急診，所以更是忙碌，說「人山人海」也不為過。不知道您是不是也有以上不愉快的經驗？原本可以開開心心的逛街拜年，您卻因身體的小病痛或忘記在過年期間先準備好平時長期服用的藥物，不得不到急診報到的經驗。如何平安、健康、快樂的過一個春節假期，其實

有幾個「小撇步」注意一下，您就可以避免自己和家人的美好假期，浪費在到急診就醫的窘境當中。

少坐多動變聰明 新春踏青賺健康

第一：多運動，少看電視和上網。

上學期間被限制看電視或玩線上遊戲的孩子，過年期間彷彿被解禁般快樂，天天看電視、玩電腦遊戲，而且常會日夜顛倒，所以為了健康，假期期間，最好多多全家一起出門運動或爬山，避免一直窩在家裡看電視、打電動，反而窩出一身病來喔！要「少坐多動」，根據二〇一〇年美國的研究，國小學童肥胖的主要原因，就是沒有均衡飲食、看太多電視、玩太多電腦遊戲以及太少運動，看電視或玩線上遊戲每天超過兩小時的兒童，更容易有高膽固醇、高血脂、高血壓和較差的心肺功能。而且多運動還有一個好處，就是會越來越聰明，二〇〇八年國外有研究指出，運動過後，身體會分泌許多腦部



利用好天氣多帶孩子到戶外活動或踏青，不但有運動效果，也能增進親子關係。

的營養因子，讓腦袋越來越聰明，學業成績也會越來越好！那到底要做多少運動才夠？根據世界衛生組織二〇一〇年出版的運動準則建議：五至十七歲的未成年人，每天至少要做六十分鐘的中強度有氧運動；十八至六十四歲的成年人，每週要做至少五個小時的中強度有氧運動；六十五歲以上的老人，每週至少要做兩個半小時的中強度有氧運動，這樣才可以擁有健康強壯的身體，休閒的騎腳踏車、慢跑，都算是中強度有氧運動。

提早拿好藥 身心保安康

第二：持長期處方簽患者提早拿藥。

家裡有慢性病家屬或老人家，記得看看用藥夠不夠撐過一個春節假期，如果不夠的話，請提早至藥局或回醫院拿藥。過年期間，一般診所和藥局都會休診到初四、初五，若是過年期間發現沒有藥的話，不但要花更多的掛號費掛急診，而且依照健保局的規定，急診只能開三天份的藥。而且急診不是先掛號先看，而是依照病患的嚴重度來決定看診的優先順序，所以

在急診花個三、四小時看診拿藥，是過年期間常會發生的事。另外，一般醫院過年期間，也通常沒有牙科醫師執班，因此牙痛掛急診，醫師也只能協助止痛，故最好在過年前就先和您的牙醫師預約時間，處理您的牙齒問題。

健康好年 多保暖不暴食

第三、暴飲暴食，不如均衡飲食。

過年豐盛的菜色，通常都是為了慶祝去年是豐收的一年，所以擺出豐盛的菜色，通常帶有感恩過去一年的平順，以及期許未來一年依然仍能平安順利。但是現代人常常在過年的時候，放縱自己的胃，開始大吃大喝，或者家庭主婦捨不得吃不完的菜，而開始天天「撿菜尾」，樂了你的嘴、苦了你的胃的下場，就是急性腸胃炎發作掛急診，剩下的假期，就只能吃白稀飯或白吐司度過。另外，根據衛生署二〇一〇年的統計，心血管疾病、糖尿病和中風，都在全國十大死因的前五位。家中若有親友是有糖尿病、心臟病、高血壓的患者，除了記得天冷保暖之外，記得不要暴飲暴食，以免疾病發作。一些過年常吃的甜點和零食，建議可以改成無花果、南瓜子、原味腰果、葡萄乾、蒟蒻果凍等比較健康的飲食，不能過量。切記！少坐在電視和電腦前。有人看電視時不吃點零食，就感覺氣氛不對了，也因為如此，就不知不覺得吃進太多食物，血壓、血糖、血脂就跟著失控了。

娛樂合宜 快樂玩充足睡

第四：動腦娛樂，也要休息一下。

過年期間，大家最喜歡三五好友圍在一起，或者打衛生麻將，或者打牌，一路從天黑玩到天亮。相信大家都有聽過新聞報導過，有人因為長期坐著打電動或打麻將導致中風。這主要是和情緒的起伏、熬夜、飲食不正常和活動不足有相關。根據台北某醫學中心二〇〇八年的統計，一百個中風住院的病患中，十五至四十五歲的年輕人就佔了六個。所以，千萬別仗著自己年輕，就任意的熬夜不睡覺。快樂的玩，也要有充足的睡眠，才可以快樂的過個好年。

小心炮竹 炸傷不好玩

第五：玩鞭炮時要小心安全。

許多過年時掛號的病患，都是因為玩鞭炮時不小心被炸傷。其實要玩得盡興又要避免受傷，最好就是找空曠的場地玩，不要在街上直接玩起來，這對自己和路過的人來說，都是很危險的行為。另外，玩的時候，最好多一點保護身體的裝備，譬如戴手套、穿外套等。若真的不小心被炸傷的話，可以先在家自行處理，處理的方式和燙傷大同小異，先沖冷水三十分鐘，再塗抹消炎藥膏。但若是真的傷口太大，或者傷及眼睛，建議最好還是到急診就醫。

要快快快樂樂過好年，也要注意身體健康與安全喔！祝福大家在二〇一一年，能事事如意，平安健康一整年。🍀

護脊醒腦 遠頭痛



文 / 吳欣潔 花蓮慈濟醫院中醫科醫師

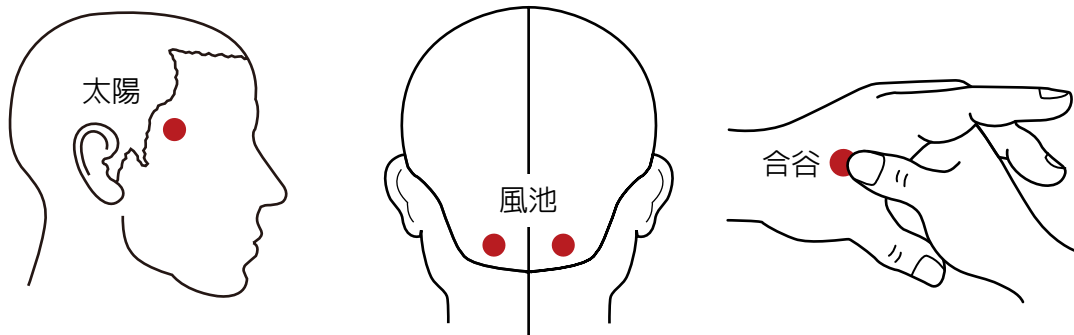
冬天的腳步悄悄地來臨，您是否發現，在天氣忽冷忽熱的同時，頭痛的情形也跟著出現了！不論是整個頭痛得快要爆炸，或是僅有單側偶爾發作的偏頭痛，甚至是頭部抽痛伴隨嘔吐或視力模糊的頭痛，都對我們的日常生活造成相當大的影響。

脊椎錯位 造成不明頭痛

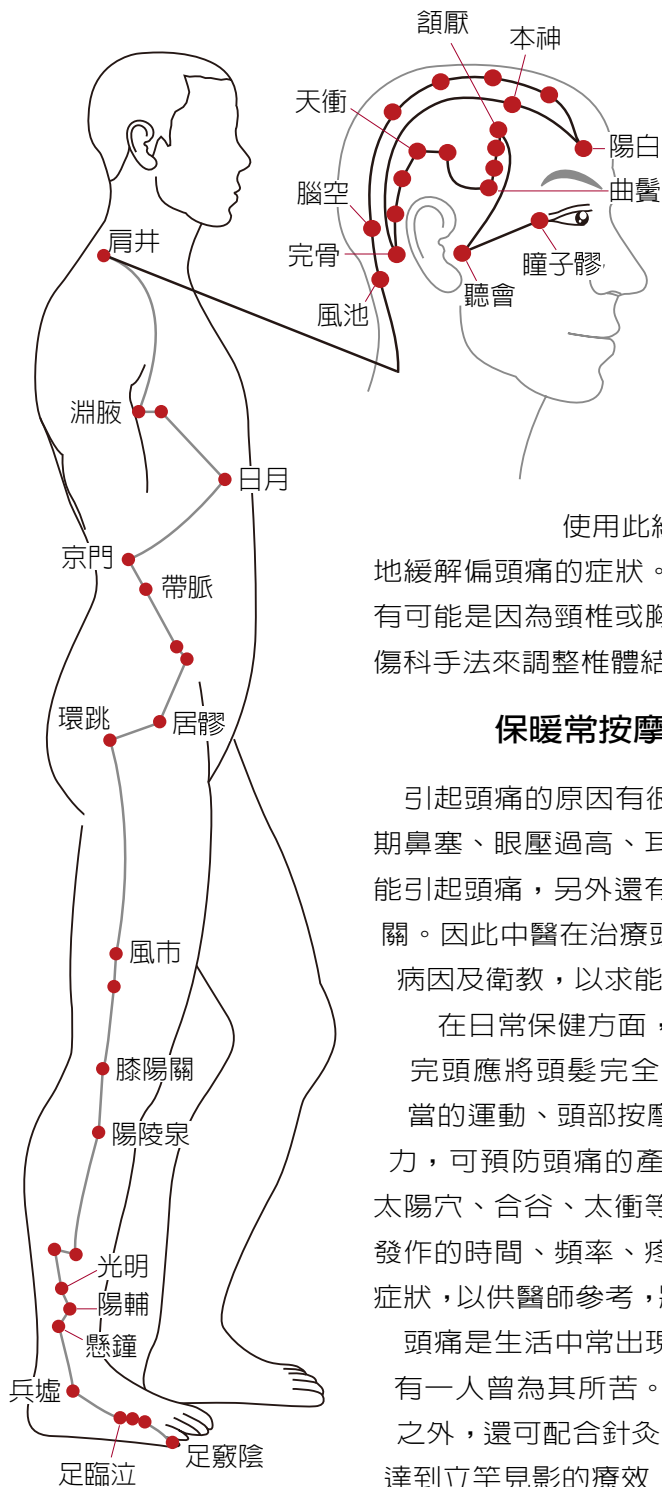
臨床上將頭痛分為「原發性頭痛」及「繼發性頭痛」，百分之九十的頭痛

屬於原發性頭痛，包括常見的緊張性頭痛、血管性頭痛（偏頭痛或叢集性頭痛）等；與其他疾病相關的頭痛，例如因腦部病變、五官科疾病或外傷所引起的頭痛，稱為繼發性頭痛。一般緊張性頭痛的治療多使用止痛藥來緩解症狀，但仍有許多患者發現，止痛藥並無法根治頭痛的症狀。那麼，到底要如何解決頭痛這惱人的問題呢？

從中醫的觀點看頭痛，可根據致病原因分為「外感、內傷及外傷」的頭痛。



常常按摩臉部兩側的太陽穴和頭頸交接的風池穴，可以提神醒腦，舒緩頭痛。按摩手部虎口處的合谷穴，對感冒、頭痛也都有效。



足少陽經主膽經，是一條從頭到腳的經絡，常按摩穴位或敲打，可以幫助氣血運行，減緩疼痛。

藉此可鑑別頭痛的原因是由於感冒所引起，或者因為臟腑機能異常誘發頭痛，抑或是外傷瘀血阻滯而導致頭痛。此外，依據頭痛發作的時間、部位、疼痛型式(抽痛、刺痛或鈍痛等)，便能找出相對應的經絡及穴位做更精確的治療。例如常見的偏頭痛多與手足少陽經有關，

使用此經絡相關的藥物及穴位，可快速地緩解偏頭痛的症狀。而長期不明原因的慢性頭痛，有可能是因為頸椎或胸椎的錯位所引起，可經由中醫傷科手法來調整椎體結構、根除病因。

保暖常按摩 細心觀察先治本

引起頭痛的原因有很多，除上述因素外，壓力、長期鼻塞、眼壓過高、耳鳴耳脹或是牙齒的問題也都可能引起頭痛，另外還有許多頭痛是與生活作息密切相關。因此中醫在治療頭痛時，除了止痛、更重視治療病因及衛教，以求能根治頭痛。

在日常保健方面，應注意頭部的保暖及防風，洗完頭應將頭髮完全吹乾、以免寒濕侵犯頭部。適當的運動、頭部按摩及情緒的調適都有助於舒緩壓力，可預防頭痛的產生；常用的按摩穴道有風池、太陽穴、合谷、太衝等穴位。當頭痛發生時，應記下發作的時間、頻率、疼痛部位和型式，及是否有其他症狀，以供醫師參考，將有助於更精準的診斷與治療。

頭痛是生活中常出現的症狀，根據統計每三人中就有一人曾為其所苦。中醫在治療頭痛方面除了藥物之外，還可配合針灸、拔罐及傷科手法來對症下藥，達到立竿見影的療效，再配合飲食及日常保健，可讓頭痛患者不再「一個頭兩個大」！