

曙光



香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心 通訊

編者的話

大家好，今期除了介紹剛剛舉行的「世界防癆日2018」之外，更會講解都市意外的緊急處理方法。

世界防癆日2018

一年一度的「世界防癆日」開幕典禮已於本年3月24至25日假九龍鑽石山荷里活廣場舉行。是次世界防癆日的口號為「結核預防你要知，防癆活動齊支持」，盼望大家攜手協力消滅結核病。

當日本會誠邀食物及衛生局副局長徐德義醫生、香港防癆心臟及胸病協會主席藍義方先生、衛生防護中心總監黃加慶醫生、醫院管理局質素及安全總監鍾健禮醫生、香港防癆心臟及胸病協會副會長彭玉陵先生、副主席林貝聿嘉教授和副主席廖嘉齡醫生擔當主禮嘉賓。

「世界防癆日」開幕剪綵儀式



歌舞表現花絮

日前本會亦舉辦『防癆海報設計比賽』，參加者十分踴躍，我們收到6-12歲組別及13歲或以上組別共六十多份海報。經過評審團的審慎挑選後，最後兩個組別分別選出冠、亞、季軍及優異獎並在典禮中頒發獎品及獎狀予各優勝者，以作嘉許。

接着本會還邀請到保良局譚歐陽少芳幼稚園一班小朋友表演歌舞，藉以傳遞均衡飲食習慣和適當運動的信息，以增強身體的抵抗力對抗結核病。

主禮嘉賓們與眾參賽者大合照



最後本會衷心感謝灣仔胸肺科診所、筲箕灣胸肺科診所、葛量洪醫院、靈實醫院、九龍醫院、律敦治及鄧肇堅醫院、東華三院黃大仙醫院和香港華仁書院為是次活動提供支援，令活動順利完成。



《意外事件緊急處理》

縱然香港是世界上其中一個最安全的城市之一，但都市之日常生活中仍然屢屢發生各種意外，當遇到生死關頭，而救護員未到達時，應該如何緊急處理？



狀況一：用餐時哽咽

誤解：喝醋、任何飲品或進食任何食品，意圖溶解或將阻塞物推下。由於哽咽是代表食物誤進氣道，任何東西灌下食道是不會有任何幫助的。

正確方法：立即大力拍哽咽人士背部兩個肩胛骨間位置數次，若果情況沒有好轉，則使用推腹法，加大對肺部的壓力，令其咳出或吐出阻塞物。

狀況二：誤服消毒藥水、漂白水等化學物劑

誤解：扣喉嘔吐。因為飲下化學物劑造成的傷害，比如灼傷，即使吐出來也不會好轉。有關化學物劑從胃部抽回反而會造成食道、口腔的二次灼傷，或嘔吐物流入呼吸道，導致吸入性肺炎及窒息。

正確方法：先以清水漱口，然後吐出口腔的有毒物質，勿喝下。然後再喝下大量清水稀釋毒素。

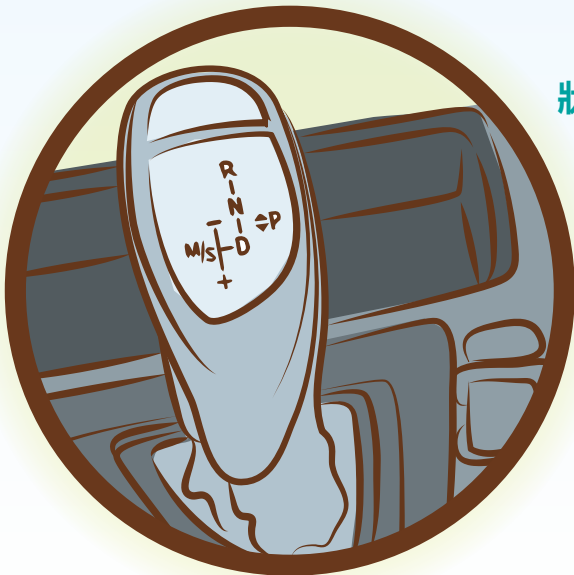


狀況三：車子剎車不靈、不能減速的情況下失控

誤解一：拉手掣，有人誤會手掣是剎車的其中一種方法，但事實上手掣只能夠剎停後輪，車子會立即以高速打轉甚至翻車，有機會引發連環相撞。

誤解二：熄匙，有人誤會熄匙能夠停止車子的所有動力，但事實上熄匙只會鎖死引擎，駕駛者會連扭仗躲避障礙物的機會也失去。

正確方法：轉入N波或空波，這樣能夠令引擎的動力不能到達車輪，車子會慢慢收慢，再扭仗到路的一旁停下。



狀況四：當乘搭公共交通工具時遇上車禍

誤解一：伸直手腳頂着座位，嘗試減輕撞擊力。但手腳非常脆弱，在撞擊的時候會即時斷裂。

誤解二：坐直身體，這做法很容易在向前第一下撞擊後，第二下向後的時候擱傷頸部。

正確方法：作出和飛機事故一樣時候該做的"Brace"動作，這樣有效將身體重心下降，避免撞擊。同時間將身體躲在前邊椅背有效避免前方碎玻璃插傷。

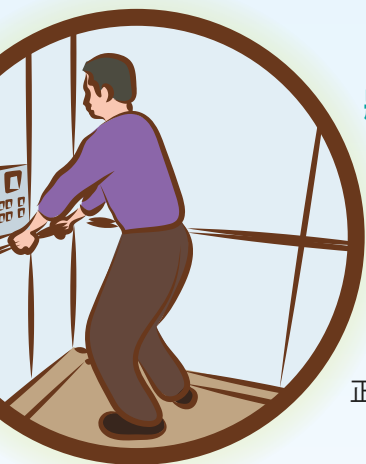


狀況五：有中風跡象

誤解一：「拮」手指放血。因為傳統中醫上以針扎手指頭的十宣穴只是幫病人即時清醒，而不是治療或減輕中風。何況當時的針如果沒有經過消毒有機會造成細菌感染。

誤解二：抬到床上。若果沒有接受專業訓練，搬動中風人士可能會對其造成傷害或撞傷。

正確方法：令他側身躺在地上或距離近的沙發上，並且保持空氣流通。



狀況六：升降機下墜

誤解一：跳起。有人認為跳起的那一剎那可以抵消向下的撞擊力，但事實上身處空中是不會知道何時撞擊到地，再加上即使你能猜到，亦不能抵消撞擊力。

誤解二：大字形攤在地板上，意圖分散撞擊力。但事實上，比如二樓下墜，當撞擊到地的時候，150磅的人將會承受330磅的衝擊力，大字形的頭部、心臟、肺部等內臟不能承受。何況撞擊時候底板有機會破裂而插傷趴下的人。

正確方法：雙膝微微屈曲，模仿彈簧緩衝的原理，並盡量倚在角落，雙手扶實保護自己。

狀況七：車子墜水

誤解一：立即開車門。由於車子內的水遠遠少於外面，基於水壓問題，車門是極難打開的。

誤解二：在完全進水後開車門。雖然沒有了水壓的問題，但是十分大風險的，因為你不能確保自己在完全進入水中後有足夠的氧氣開車門並且又游到水面。

正確方法：立即開窗，雖然有人認為電窗入水後不能運作。但事實上車子在墜水後會有一段小的時間是浮在水面，而那一段時間內電窗的電路仍然能運作，所以要把握時機，趁着仍然能開窗的時候游出。若果真的不能夠，才嘗試較大風險的開車門方法。





林貝聿嘉健康促進及教育中心 Peggy Lam Health Promotion and Education Centre

地址：香港灣仔皇后大道東266號地下
 開放時間：星期一至五：
 上午九時正 至 下午一時正
 下午二時正 至 下午五時正
 星期六、星期日及公眾假期：休息
 電話：(852) 2834 9333
 網站：<http://www.antitb.org.hk>
 電郵：hpc@antitb.org.hk



成立本中心的主要的目的，是為了鼓勵社會人士養成健康的生活習慣，以及加強他們對各種心肺疾病的認識及預防。

服務

- 健康教育活動
- 簡單健康檢查
- 資源中心
- 參考圖書館
- 健康小冊子



歡迎致電查詢、報名各活動及成為本中心會員

各類型運動

星期一	星期二	星期三	星期五
普拉提 (9:30-10:30)	Zumba Gold (9:45-10:45)	普拉提 (9:30-10:30)	Zumba Toning (9:45-10:45)
徒手健體 (10:35-11:35)		帶氧舞蹈 (10:35-11:35)	
伸展及放鬆 (11:40-12:40)	修身及伸展 (11:00-12:00)	下期推出新班 密切留意	
普拉提 (14:15-15:15)			
橡筋帶 (15:20-16:20)			

設施

- 運動器材：健身單車、跑步機
- 健康檢查儀器：血壓計、脂肪測試機等
- 電腦室
- 演講室
- 心肺模型



活動

- 健康講座
- 工作坊
- 運動班
- 護士訓練課程
- 通識健康教育計劃
- 家庭健康大使培訓計劃



督印人：陳日華
 總編輯：梁思珩 蕭文鳳
 委員會：翁婉文 何錦培 鄧碧容
 季刊編輯及資料搜集：黃英豪 何宏浩 麥正喬 陳允 吳嘉恆