

内容:

2 腰背损伤及提举重物

4 保持充足的水份

5 肾结石

6 高血压

8 “厨师角落”

回到基本

亲爱的船员们,

根据估计, 在英国约有八成的成年人一生中曾经历过腰背痛。而船员因在移动中的船上这种动态环境下拉动、推动和搬运物件而导致拉伤的情况是协会处理人身损伤案件中最常见的案件类型。

对身为船员的诸位读者来说, 这类伤可能会影响你的工作能力和生活方式。好消息是, 大多数腰背损伤是可以预防的而且透过运动去锻炼背部是防止腰酸背痛其中的一个好方法。船员应选择你所喜欢的运动, 这样会更有可能让它成为一种习惯, 而且最好每周锻炼三到五次, 每次三十分钟。在这一期的<健康观察家>中, 我们将探索不同类型的体操方法及分享一些如何安全地提举、推动重物的小秘诀。

在进行任何工作之前, 请切记要:

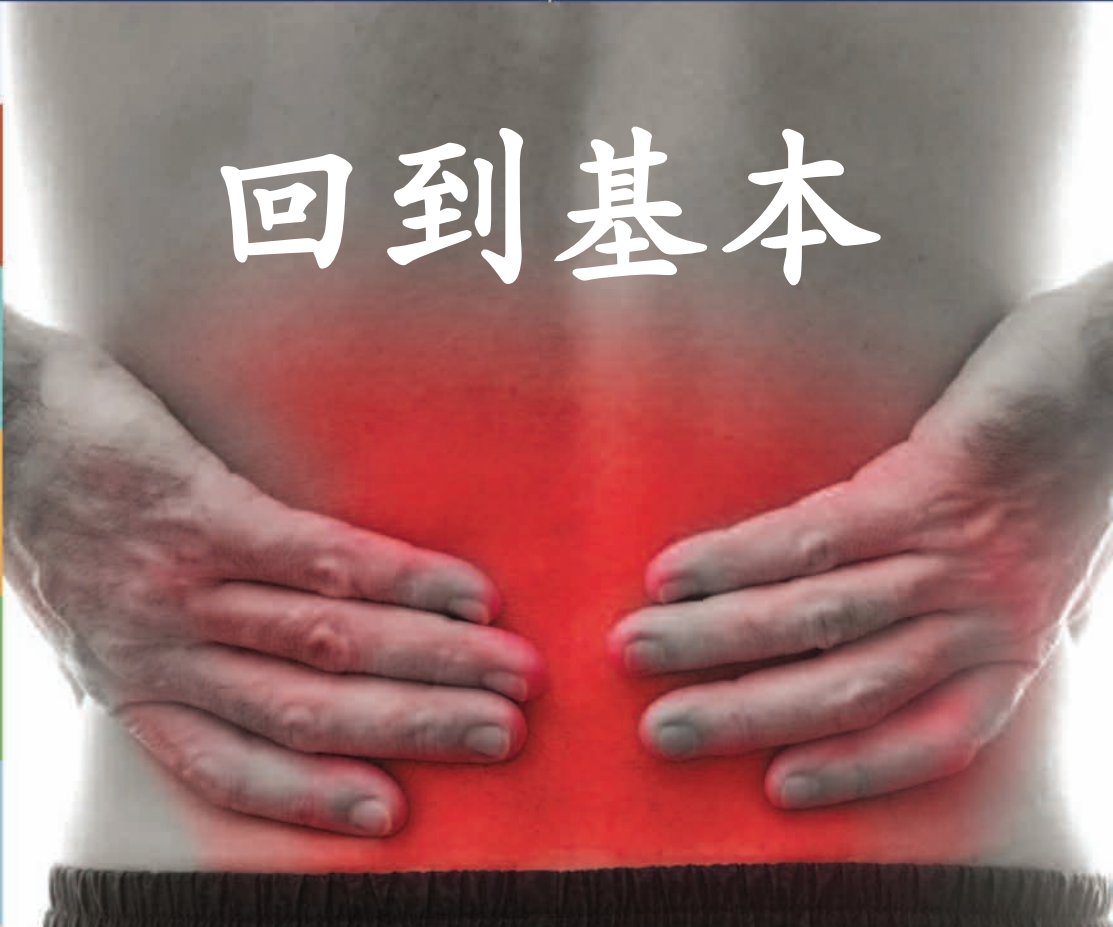
- 进行风险评估
- 在所有安全会议和工前谈话(toolbox meeting)上特别提醒船员提举和搬运重物的正确方法
- 船员之间应互相鼓励大家多做运动和伸展

在这一期的<健康观察家>中, 我们会特别强调因高血压而引起的心血管相关的问题, 因为这是协会最常处理的疾病索赔案件种类之一。高血压通常被称为“沉默的杀手”-因为在任何症状显现出来之前, 只有做血压检查才能知道有没有患上高血压。

诸位读者你的日常生活方式对预防和治疗高血压而言有很大的影响, 而我们将在这期的文章讨论你可以做什么来应对这个问题, 此外我们还设计了一个新的专栏叫做“厨师角落”-在这裏你可以把你最喜爱的食谱提供出来, 让我们和协会全球各地的船员一起分享。

我们还会探讨有关脱水的病征以及协会常见的因慢性脱水引起疾病的索赔案件—肾结石。脱水通常是因为没喝足够的液体去及时补充流失的水分。气候、你所做的剧烈运动的活动量(尤其是在炎热的天气时)和你的饮食习惯都会导致脱水。

如果你对这期的文章有任何问题或意见, 欢迎你随时联络我们。我们的电子信箱刊在最后一页的底部。



腰背损伤

在日常工作中有很多情况都可以导致腰背痛，而涉及以下工作性质的更是比较常见：
需要用力：腰背用力不当，例如提举或移动重物。
重复性的工作：重复地进行某些动作，尤其是那些涉及扭动或扭转脊椎的动作。

预防腰背痛

保持你的腰背强壮和柔韧是预防腰背痛的最好方法。经常运动、保持良好的姿势及按照正确的方法搬运重物都对预防腰背痛有一定的帮助。

做运动

做运动是减少及预防腰背痛的好方法，但如果你的腰背痛持续六个星期或以上的話，在定下健身计划之前，应先征求医生的意见。

有些运动，如散步或游泳，能强化背部肌肉而不会增加脊椎所受的压力或因突发震动而受到挤压。

下面是一些简单的体操，你可以每天做数次，以帮助预防或舒缓腰背痛。

- 下半身伸展到脚跟 - 跪在地垫上，四肢着地支撑着身体，膝盖应该在臀部之下而双手应该在肩膀之下。慢慢的把身体下半身的重心向后，屁股坐在小腿上，保持脊椎自然弯曲。用一个深呼吸的时间维持这个伸展动作然后返回到原先的位置。重复8至10次。

- 屈膝左右摆腰运动- 身体仰面平躺于地上，手伸直放在身体两旁，用扁平的小枕头或书垫在头下，双膝合着弯曲然后摆向一侧，同时双肩要贴着地板。维持这个伸展动作一个深呼吸的时间然后返回到原先的位置。重复以上8至10次，左右侧互相交替。

- 背肌伸展运动- 身体俯卧于地上，手臂及胳膊放在胸前然后用胳膊支撑上半身，同时双臂按下让上半身拱起回升。呼吸并保持5至10秒再返回到起始位置。重复8至10次。

如果这些体操或伸展运动让你的疼痛加重，请立即停止。

老化、肥胖和身体状况不好等等因素都可能导致腰痛，所以要尽量保持健康的体重，注意营养和均衡饮食，包括摄取足够有助益骨骼健康的钙和维生素D。



提举重物的安全秘诀

工作期间，其中一个导致腰背受伤的最大原因就是不正确地提举或搬运重物。学习并遵照正确的提举及推动重物的姿势和方法能防止腰背受伤及腰酸背痛。



请参考以下安全秘诀：

量力而为

不要提举或搬运一些你不能轻松提举的物件。要知道，人们可以提举某物 and 是否可以安全地提举某物这两者之间是有差别的。如果你有疑问就应征求意见或寻求帮助。

在搬运重物之前请先想想

事先计划提举作业。搬运的重物要放在哪里？尽可能使用适当的辅助工具。会否需要其他同事协助搬运？要除去搬运路线上的障碍物，例如废弃的包装材料。如果提举距离较长，比如要从地板提到肩膀的高度，可以考虑中途时把重物放于椅子或桌子上，再调正手掌位置重新紧握重物。

将重物贴近腰部

提举重物的时候尽可能将重物贴近腰部。重物和脊柱(腰部位置)之间的距离对于脊柱和背部肌肉的总负载量而言是重要因素。切记要将重物最重的一边贴近身体。如果不能慢慢的把重物拉近身体，可尝试先用滚动、滑行等方法去移动重物靠近身体后再提举。

稳固的姿势

你的双脚应该是分开，其中一只略微前倾去保持平衡（若重物在地板上，双脚分立为重物的两旁）。提举的时候可能要略微移动你的脚以保持稳定的姿势。但若穿着过紧的衣服或不合适的鞋类可能就不容易这样做了。

确保抓紧重物

如果可能的话，把重物抱住尽量靠近身体拿稳。这可能比只用双手紧紧地握住重物是更好的作法。

避免弯腰提举重物

开始提重物时，最好先蹲低轻微的弯下腰、臀部和膝盖，事前让腰、臀部和膝盖完全伸展一下。换言之，就像全蹲一样。

提举重物时避免再继续弯腰

这种继续弯腰的情况通常发生在当提举重物之前，双腿已经开始站直。

提举重物时，避免扭转腰部

应避免扭转腰背或靠往侧身，尤其是在腰部弯曲时。肩膀和臀部要保持在相同的方向。若要转身，不要只扭转腰部，在提举重物的同时移动整个脚和身躯会更好。

保持抬头

当提举重物时应保持头部抬高。当确保重物已经紧握，视线要向前而不是看着手上的重物。而且搬运重物的方式应确保它不会挡着自己的视线。

保持动作流畅

避免猛拉或抓取重物，因为这可能会使它难以控制并会增加受伤的风险。

先放下再调整

先把重物放下，再进行调整。如果你需要精确的把重物放到某一个位置，应该先把它放下，然后将其滑动到所需的位置。

保持充足的水份

常常会有很关于如何保持充足的水份或应该喝多少液体才能保持身体健康这类问题-而健康专家经常提到的水份其实是我们在日常饮食中，包括喝水时所会摄取到的“营养水”。

我们应该喝多少水?

这取决于个人的需求，并可以随着每天不同的因素而变化从而影响我们的需要，例如年龄、性别、体重、周围环境的温度和身体活动量。

欧洲食品安全局 (EFSA) 建议男士应每天从食物和饮料中摄取约2.5公升而女士约2公升的水份。他们建议当中的70-80%水份应从饮料中摄取而其余的则可以从食物中摄取。水是补充水份最好的饮料，因为它不含糖分、卡路里或添加剂。

脱水

当你脱水时，这意味着身体所需的水份不足 - 脱水是指大量液体流失而导致身体1%或以上的体重减轻。

即使没有排汗，一个成人体的水分平均每天流量约是体重的4%。

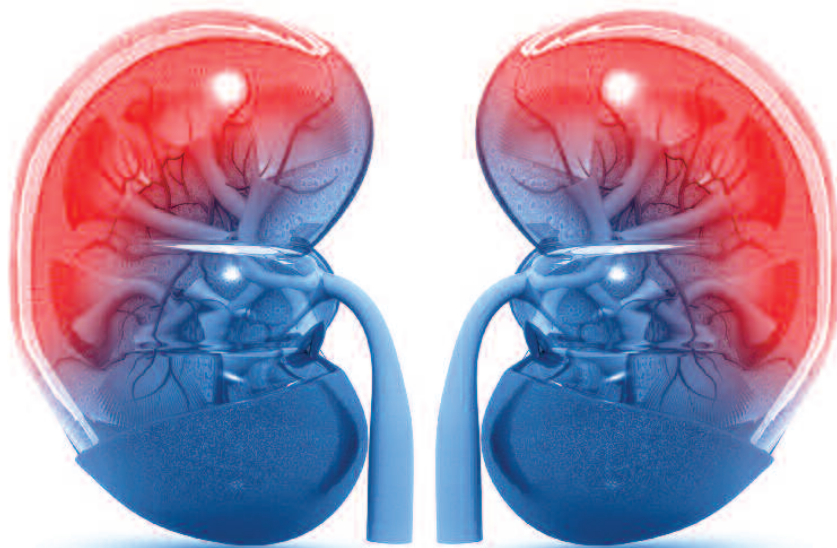
流失过多的液体，例如没有喝足够的水、出汗、呕吐或腹泻，都可能导致脱水。

脱水可以被分类为轻度、中度或严重脱水，这视乎多少液体被流失而没有补充回来。透过尿液可以知道体内的液体含量 - 你的尿液应该是浅的/淡黄色的 - 如果颜色比较深，那么你需要喝更多的水份。

你的身体有特殊的机制，以确保身体保持充足的水分，例如当你感到口渴时，这是你的身体告诉你需要喝更多水。

喝不够水/脱水的征象:

- 黄色或棕色尿液
- 口干舌燥
- 哭泣时少泪或无泪
- 头痛
- 口渴
- 肌肉疲劳
- 嗜睡或疲倦
- 便秘
- 液体流失而导致身体体重减轻2%或以上，这也可能影响你的智力表现。



肾结石

如果一个人持续脱水（长期的），它可能会影响您的肾功能，并且增加肾结石的风险。

什么是肾结石？

肾结石可以出现在一个甚至两个肾脏内，而且最常出现在年龄30至60岁的人身上。

这是相当普遍的情况，在20个人当中约3人会出现肾结石而在女士更是在20名女性当中多达2名会在人生中某个阶段出现肾结石。

如肾结石引起剧烈疼痛就可能是肾绞痛。

是什么原因导致肾结石？

在血液中多余的物质，例如过多的钙，可能会偶尔形成小结石藏在肾脏内，随着时间流逝这些小结石可能会结合形成一个硬状的石块。如果你没

治疗和预防肾结石

较小块的结石或许可以藉由药物治疗。

但是如果结石较大块的话，可能需要使用超声波或雷射手术把石块打碎——有时更可能需要利用锁孔手术来取出更大的肾结石。

为了避免形成肾结石，每天应喝大量的水以防止自己脱水。茶、咖啡和果汁等饮料可以计入你的液体摄入量，但水是最健康的选择。特别是在以下情况就应该多喝饮料，例如天气很热的时候或当你运动时应补充因流汗而流失的水分，或者是当你在炎热的环境中工作时（例如：机房）。

如果你的肾结石是因过多的钙形成的话，你的医生可能会建议你在日常饮食中减少草酸量的摄取—高草酸量的食物包括红甜菜根、芦笋、大黄、巧克力、莓果、韭葱、香菜、芹菜、杏仁、花生、腰果、大豆产品和谷物如燕麦，小麦胚芽和全麦。

有喝足够的液体、或正服用某些药物或有某些疾病会增加尿液中的某种物质，那么形成肾结石的机会更会提高。肾结石形成后，你的身体会尝试把它从尿液自行排出——所以它会沿着泌尿系统走（经过肾脏，肾管和膀胱）。

肾结石的症状

小的结石可能会被尿液冲刷排出而不会感到疼痛甚至不被察觉，但常见的情况是石头会堵住泌尿系统的一部分，比如连接肾脏到膀胱的输尿管以及当尿液排出体外的尿道。

有时堵住了泌尿系统会造成严重的疼痛，甚至导致泌尿道感染（UTI）。

症状包括：

- 在侧面和肋骨以下的背部出现严重疼痛
- 疼痛蔓延到下腹及阴部
- 一阵阵及强度无规律的疼痛
- 排尿疼痛
- 粉红色，红色或褐色的尿
- 混浊或恶臭的尿液
- 恶心感和呕吐
- 经常需要小便
- 比平时更经常小便
- 发烧和发冷（当感染时）
- 只排出少量的尿液



高血壓

高血壓通常沒有明顯的症狀，但如果未經治療，會增加心臟病發作，心力衰竭，腎臟疾病，中風或癱瘓的風險。

每四名成年人中都會有一名受高血壓影響，而唯一可以知道有沒有高血壓的方式就是做血壓檢查。

所有成年人應定期檢查其血壓。做血壓檢查很容易，而且可能會救你一命。

什麼是高血壓？

心臟

心臟是約拳頭大小的肌造器官。它負責將血液泵到身體的各個部份，而每分鐘跳動大約70次。血液離開心臟的右心室後會到達你的肺臟，在那裡吸收氧氣。充滿氧氣的血會回到你的心臟，然後通過動脈泵送到身體其他器官。血液會經過血管回到心臟然後再次被泵送到你的肺臟。這個過程稱為血液循環。血液需要一定的壓力來推動其流通。然而，如果你的血管中有太多的壓力，它會給你的動脈和心臟

帶來額外的負荷，這可能導致嚴重的疾病，例如：心臟病發作，心力衰竭，腎臟疾病，中風或癱瘓。計量血壓的單位等同於“水銀的壓力(以毫米計)”，一般是以兩個數值予以記錄：

- 收縮壓(又稱“上壓”)– 這是當心臟收縮時，心室泵出血液(心跳)產生的壓力。
- 舒張壓(又稱“下壓”)– 這是當心臟放鬆，在心跳與心跳之間那時候的壓力，這反映了你的動脈對血流

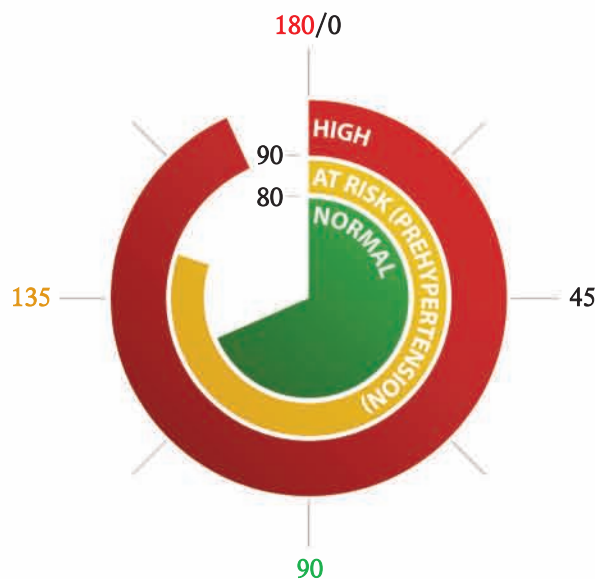
的抵抗力。

例如：如果你的醫生說你的血壓是140/90mmHg，這代表你的收縮壓為140 mmHg，舒張壓 90mmHg。

血壓超過140/90mmHg的數值表示高血壓(Hypertension)，但應嘗試在不同時候/情況計量血壓才能得出較準確的判斷。血壓數值低於120/80mmHg是被認為最理想的。

血壓數值

正常	收縮壓：少於120mmHg 舒張壓：少於80mmHg
正常偏高	收縮壓：120 - 139mmHg 舒張壓：80 - 90 mmHg
高血壓	收縮壓：140 mmHg或以上 舒張壓：90 mmHg或以上



誰屬於最高危？

隨著年齡增長，患上高血壓的機會也會增加。雖然高血壓的病因不是很明確，但你若有以下的情況，風險就會增加：

- 年齡在65歲以上
- 超重
- 有患高血壓的親戚
- 吃太多鹽
- 沒有吃足夠的水果和蔬菜
- 沒有做足夠的運動
- 喝太多酒
- 喝太多的咖啡（或其他有咖啡因的飲料）
- 吸煙

如果你屬於上面的任何其中一組人，請嘗試改變自己的生活方式，以降低患上高血壓的風險。此外，應考慮定期檢查血壓。



預防高血壓

健康飲食、保持健康的體重、定期運動、適量地喝酒和不吸煙等等可以避免高血壓。管理糖尿病等現有的身體狀況以及控制壓力也很重要。這在去年9月份的“健康觀察家”中有詳細討論，請參見網址為：

<http://www.britanniapandi.com/publications/health-watch/>

飲食

減少日常飲食中的鹽量攝取（記住，有些食物例如大豆含有高量的鹽）。鹽會提高你的血壓，你吃的鹽越多，你的血壓就越高。我們每天應吃少於6g（0.2盎司）的鹽，這大概是一小茶匙的份量。攝取過多的鹽不一定是因為你在食物里添加了鹽—其實我們所攝取的鹽約75%已經來自日常食物

中，例如麵包，早餐麥片和現成的飯菜。所以記住，不要再自動在食物裏添加鹽—要先嚐嚐它的味道。許多人有添加鹽的習慣，但這通常是不必要的，而且你的食物沒有它也很美味。

如果想知道做飯少放鹽的辦法，請參見在第8頁的“廚師角落”。

除了減少鹽量，記得要保持低脂肪的飲食，以及多吃高纖維的食物（如全麥米，麵包和麵食）和大量的水果和蔬菜 - 這些都有助於降低血壓。水果和蔬菜中有很多維生素和礦物質以及纖維，這些都會讓你的身體保持良好的狀態。我們應盡量每天要吃五份水果和蔬菜(每份80g)- “每日5份蔬果”的準則。作為參考，一份大概是3到4湯匙煮熟的蔬菜（罐頭和冷凍蔬菜都可以計入“每日5份蔬果”裏）。至於水果，一份是大約兩個較小水果（例如：李子）或一個較大的水果（例如：蘋果）。

酒精

經常喝超過衛生局所建議水平的酒量會導致你的血壓隨著時間提高。喝酒量應保持在建議水平，這是減少患上高血壓的最佳方法。

每一個國家的建議水平都不同，根據英國的指引和建議：

- 男性和女性每周都不應喝超過14個單位
- 如果你每週喝多達14個單位那就應該分開成三天或三天以上來喝（即不要在一兩天內喝掉所有的單位）

飲料中含有多少單位的酒精，取決於酒精濃度和飲料的大小。作為粗略的指引，一罐普通強度的啤酒大概是2個單位，一大杯葡萄酒有3個單位，而一杯烈酒是1個單位。切記酒精的卡路里含量高，所以會使你增加體重及血壓。

重量

超重代表你的心臟需要更努力地工作以輸送血液到全身，這將會導致血壓提高。如果你需要減輕體重，值得記住的是就算是只減去幾公斤/磅也會對你的血壓和你的整體健康有很大的幫助。重要的是保持健康的身高體重指數（BMI）。BMI是透過你的體重、身高和年齡計算得知的指數，並且可以由你的醫生甚至使用網路計算器幫你計算出來(例如：

<http://www.nhs.uk/Tools/Pages/Healthyweightcalculator.aspx>。

做運動

身體活躍和定期運動能降低血壓，從而保持你的心臟和血管在良好狀態。定期運動也可以幫助你減肥，這有助於降低你的血壓。

你每星期應該做至少150分鐘的中等強度的有氧運動（例如騎自行車或快步走路）。這些運動應該會讓你身體感到溫暖和略微喘不過氣來。超重的人可能只需要走上一個斜坡或一段樓梯就能有這種感覺了。其實你不一定要到健身房或運動場才可以做運動，有很多網路上的健身計劃可以讓你在狹小的空間及無需特殊設備的情況下做運動。

吸煙

吸煙不會直接導致高血壓，但會增加心臟病發作和中風的風險。吸煙，像高血壓一樣，會使你的動脈縮小。如果你吸煙同時有高血壓，你的動脈將縮小得更快而且患上心臟病或肺病的風險將會大大增加。

咖啡因

每天喝四杯咖啡可能會增加你的血壓。如果你非常喜歡喝咖啡、茶或其他咖啡因飲料（例如：可樂和一些能量飲料），你應該考慮少喝一點。喝茶和咖啡作為均衡飲食的一部分是沒問題的，但重要的是這些飲料不應是你唯一的液體來源。

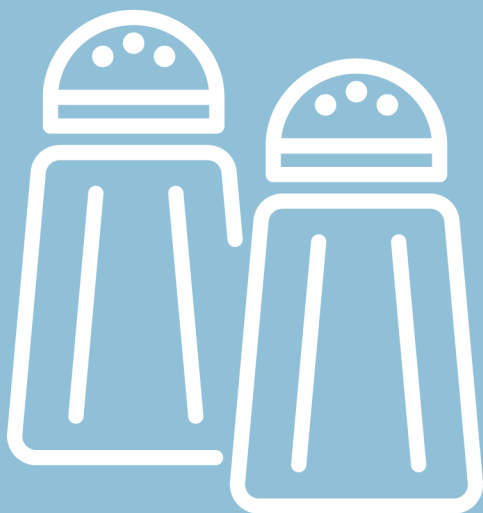
“廚師角落”

如上所述，吃太多的鹽可以導致高血壓。以下是一些如何做飯少放鹽的方法。許多人烹飪的時候都會在食物中加鹽，但是其實有很多方法可以在不使用任何鹽的情況下添加味道。

請看看以下其他選擇：

- 使用黑胡椒作為調味料以代替鹽。可以把它加在意大利麵，雞蛋，比薩，魚和湯裏。
- 可以在意大利麵，蔬菜和肉類菜餚裏添加新鮮的草藥和香料。炒菜時，可以使用大蒜、姜、辣椒和酸橙來代替醬油調味，因醬油含鹽量非常高。
- 以烘焙或燒烤的方法烹煮蔬菜，例如紅辣椒、西紅柿、西葫蘆、茴香、歐洲防風草和瓜類食材，這樣的話不添加鹽也能自然地帶出食物風味。
- 使用熟透的（或罐裝的）番茄 和大蒜製作醬汁。

你不妨也分享一下在船上如何更健康地做料理和享用食物的心得？我们将在日后的<健康观察家> 中出版你最喜欢的食谱，我们期待你的回覆。请将你的建议通过电子邮件发送给我们的编辑：healthwatch@triley.co.uk



連絡方法：

Tindall Riley (Britannia) Limited, Regis House, 45 King William Street, London, EC4R 9AN

电子信箱：healthwatch@triley.co.uk 电话：+44 (0)20 7407 3588 传真：+44 (0)207403 3942

网址：www.britanniapandi.com (中文翻译：不列颠船东责任互保协会(香港))(译注：英文原文若与中文翻译有出入，则以英文原文为准)