

內容：

2 腰背損傷及提舉重物

4 保持充足的水份

5 腎結石

6 高血壓

8 “廚師角落”

回到基本

親愛的船員們，

根據估計，在英國約有八成的成年人一生中曾經歷過腰背痛。而船員因在移動中的船上這種動態環境下拉動、推動和搬運物件而導致拉傷的情況是協會處理處理人身受傷案件中最常見的案件類型。對身為船員的諸位讀者來說，這類傷可能會影響你的工作能力和生活方式。好消息是，大多數腰背損傷是可以預防的而且透過運動去鍛鍊背部是防止腰酸背痛其中的一個好方法。船員應選擇你所喜歡的運動，這樣會更有可能讓它成為一種習慣，而且最好每週鍛鍊三到五次，每次三十分鐘。在這一期的〈健康觀察家〉中，我們將探索不同類型的體操方法及分享一些如何安全地提舉、推動重物的的小秘訣。

在進行任何工作之前，請切記要：


- 進行風險評估
- 在所有安全會議和工前談話 (toolbox meeting) 上特別提醒船員提舉和搬運重物的正確方法
- 船員之間應互相鼓勵大家多做運動和伸展

在這一期的〈健康觀察家〉中，我們亦會特別強調因高血壓而引起的心血管相關的問題，因為這是協會最常處理的疾病索賠案件種類之一。高血壓通常被稱為“沉默的殺手”-因為在任任何症狀顯現出來之前，只有做血壓檢查才能知道有沒有患上高血壓。諸位讀者你的日常生活方式對預防和治療高血壓而言有很大的影響，而我們將在這期的文章討論你可以怎樣做來應對這個問題，此外我們還設計了一個新的專欄叫做“廚師角落”-在這裏你可以把你最喜愛的食譜提供出來，讓我們和協會全球各地的船員一起分享。

我們還會探討有關脫水的病徵以及協會常見的因慢性脫水引起疾病的索賠案件—腎結石。脫水通常是因為沒喝足夠的液體去及時補充流失的水分。氣候、你所做的劇烈運動的活動量 (尤其是在炎熱的天氣時) 和你的飲食習慣都會導致脫水。

如果你對這期的文章有任何問題或意見，歡迎你隨時聯絡我們。我們的電子信箱刊在最後一頁的底部。





腰背損傷

在日常工作中有很多情況都可以導致腰背痛，而涉及以下工作性質的更是比較常見：

需要用力：腰背用力不當，例如提舉或移動重物。

重複性的工作：重複地進行某些動作，尤其是那些涉及扭動或扭轉脊椎的動作。

預防腰背痛

保持你的腰背強壯和柔韌是預防腰背痛的最好方法。經常運動、保持良好的姿勢及按照正確的方法搬運重物都對預防腰背痛有一定的幫助。

做運動

做運動是減少及預防腰背痛的好方法，但如果你的腰背痛持續六個星期或以上的話，在定下健身計劃之前，應先徵求醫生的意見。

有些運動，如散步或游泳，能強化背部肌肉而不會增加脊椎所受的壓力或因突發震動而受到壓擠。

下面是一些簡單的體操，你可以每天做數次，以幫助預防或舒緩腰背痛。

- 下半身伸展到腳跟 - 跪在地墊上，四肢著地支撐著身體，膝蓋應該在臀部之下而雙手應該在肩膀之下。慢慢的把身體下半身的重心向後，屁股坐在小腿上，保持脊椎自然彎曲。用一個深呼吸的時間維持這個伸展動作然後返回到原先的位置。重複8至10次。

- 屈膝左右擺腰運動 - 身體仰面平躺於地上，手伸直放在身體兩旁，用扁平的小枕頭或書墊在頭下，雙膝合著彎曲然後擺向一側，同時雙肩要貼著地板。維持這個伸展動作一個深呼吸的時間然後返回到原先的位置。重複以上8至10次，左右側互相交替。

- 背肌伸展運動 - 身體俯臥於地上，手臂及胳膊放在胸前然後用胳膊支撐上半身，同時雙臂按下讓上半身拱起回升。呼吸並保持5至10秒再返回到起始位置。重複8至10次。

如果這些體操或伸展運動讓你的疼痛加重，請立即停止。

老化、肥胖和身體狀況不好等等因素都可能導致腰痛，所以要盡量保持健康的體重，注意營養和均衡飲食，包括攝取足夠有助益骨骼健康的鈣和維生素D。



提舉重物的安全秘訣

工作期間，其中一個導致腰背受傷的最大原因就是不正確地提舉或搬運重物。學習並遵照正確的提舉及推動重物的姿勢和方法能防止腰背受傷及腰酸背痛。



請參考以下安全秘訣：

量力而為

不要提舉或搬運一些你不能輕鬆提舉的物件。要知道，人們可以提舉某物和是否可以安全地提舉某物這兩者之間是有差別的。如果你有疑問就應徵求意見或尋求幫助。

在搬運重物之前請先想想

事先計劃提舉作業。搬運的重物要放在哪裡？盡可能使用適當的輔助工具。會否需要其他同事協助搬運？要除去搬運路線上的障礙物，例如廢棄的包裝材料。如果提舉距離較長，比如要從地板提到肩膀的高度，可以考慮中途時把重物放於椅子或桌子上，再調正手掌位置重新緊握重物。

將重物貼近腰部

提舉重物的時候盡可能將重物貼近腰部。重物和脊柱(腰部位置)之間的距離對於脊柱和背部肌肉的總負載量而言是重要因素。切記要將重物最重的一邊貼近身體。如果不能慢慢的把重物拉近身體，可嘗試先用滾動、滑行等方法去移動重物靠近身體後再提舉。

穩固的姿勢

你的雙腳應該是分開，其中一只略微前傾去保持平衡(若重物在地板上，雙腳分立在重物的兩旁)。提舉的時候可能要略微移動你的腳以保持穩定的姿勢。但若穿著過緊的衣服或不合適的鞋類可能就不容易這樣做了。

確保抓緊重物

如果可能的話，把重物抱住盡量靠近

身體拿穩。這可能比只用雙手緊緊地握住重物是更好的作法。

避免彎腰提舉重物

開始提重物時，最好先蹲低輕微的彎下腰、臀部和膝蓋，事前讓腰、臀部和膝蓋完全伸展一下。換言之，就像全蹲一樣。

提舉重物時避免再繼續彎腰

這種繼續彎腰的情況通常發生在當提舉重物之前，雙腿已經開始站直。

提舉重物時，避免扭轉腰部

應避免扭轉腰背或靠往側身，尤其是在腰部彎曲時。肩膀和臀部要保持在相同的方向。若要轉身，不要只扭轉腰部，在提舉重物的同時移動整個腳和身軀會更好。

保持抬頭

當提舉重物時應保持頭部抬高。當確保重物已經緊握，視線要向前而不是看著手上的重物。而且搬運重物的方式應確保它不會擋著自己的視線。

保持動作流暢

避免猛拉或抓取重物，因為這可能會使它難以控制並會增加受傷的風險。

先放下再調整

先把重物放下，再進行調整。如果你需要精確的把重物放到某一個位置，應該先把它放下，然後將其滑動到所需的位置。

保持充足的水份

常常會有很關於如何保持充足的水份或應該喝多少液體才能保持身體健康這類問題-而健康專家經常提到的水份其實是我們在日常飲食中，包括喝水時所會攝取到的“營養水”。

我們應該喝多少水？

這取決於個人的需求，並可以隨著每天不同的因素而變化從而影響我們的需要，例如年齡、性別、體重、周圍環境的溫度和身體活動量。

歐洲食品安全局（EFSA）建議男士應每天從食物和飲料中攝取約2.5公升而女士約2公升的水份。他們建議當中的70-80%水份應從飲料中攝取而其餘的則可以從食物中攝取。水是補充水份最好的飲料，因為它不含糖分、卡路里或添加劑。

脫水

當你脫水時，這意味著身體所需的水份不足-脫水是指大量液體流失而導致身體1%或以上的體重減輕。

即使沒有排汗，一個成人體內的水分平均每天流轉量約是體重的4%。

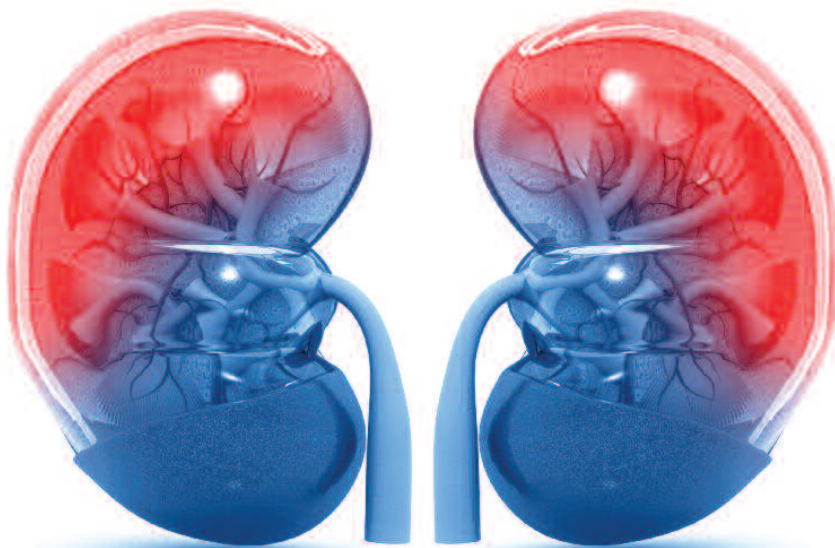
流失過多的液體，例如沒有喝足夠的水、出汗、嘔吐或腹瀉，都可能導致脫水。

脫水可以被分類為輕度、中度或嚴重脫水，這視乎多少液體被流失而沒有補充回來。透過尿液可以知道體內的液體含量-你的尿液應該是淺的/淡黃色的-如果顏色比較深，那麼你需要喝更多的水份。

你的身體有特殊的機制，以確保身體保持充足的水分，例如當你感到口渴時，這是的身體告訴你需喝更多水。

喝不夠水/脫水的徵象:

- 黃色或棕色尿液
- 口乾舌燥
- 哭泣時少淚或無淚
- 頭痛
- 口渴
- 肌肉疲勞
- 嗜睡或疲倦
- 便秘
- 液體流失而導致身體體重減輕2%或以上，這也可能影響你的智力表現。



腎結石

如果一個人持續脫水（長期的），它可能會影響您的腎功能，並且增加腎結石的風險。

什麼是腎結石？

腎結石可以出現在一個甚至兩個腎臟內，而且最常出現在年齡30至60歲的人身上。

這是相當普遍的情況，在20個人當中約3人會出現腎結石而在女士更是在20名女性當中多達2名會在人生中某個階段出現腎結石。

如腎結石引起劇烈疼痛就可能是腎絞痛。

是什麼原因導致腎結石？

在血液中多餘的物質，例如過多的鈣，可能會偶爾形成小結石藏在腎臟內，隨著時間流逝這些小結石可能會結合形成一個硬狀的石塊。如果你沒

有喝足夠的液體、或正服用某些藥物或有某些疾病會增加尿液中的某種物質，那麼形成腎結石的機會更會提高。腎結石形成後，你的身體會嘗試把它從尿液自行排出 - 所以它會沿著泌尿系統走（經過腎臟，腎管和膀胱）。

腎結石的症狀

小的結石可能會被尿液沖刷排出而不會感到疼痛甚至不被察覺，但常見的情況是石頭會堵住泌尿系統的一部分，比如連接腎臟到膀胱的輸尿管以及當尿液排出體外的尿道。

有時堵住了泌尿系統會造成嚴重的疼痛，甚至導致泌尿道感染（UTI）。

症狀包括：

- 在側面和肋骨以下的背部出現嚴重疼痛
- 疼痛蔓延到下腹及陰部
- 一陣陣及強度無規律的疼痛
- 排尿疼痛
- 粉紅色，紅色或褐色的尿
- 混濁或惡臭的尿液
- 噁心感和嘔吐
- 經常需要小便
- 比平時更經常小便
- 發燒和發冷(當感染時)
- 只排出少量的尿液

治療和預防腎結石

較小塊的結石或許可以藉由藥物治療。

但是如果結石較大塊的話，可能需要使用超聲波或雷射手術把石塊打碎 — 有時更可能需要利用鎖孔手術來取出更大的腎結石。

為了避免形成腎結石，每天應喝大量的水以防止自己脫水。茶、咖啡和果汁等飲料可以計入你的液體攝入量，但水是最健康的選擇。特別是在以下情況就應該多喝飲料，例如天氣很熱的時候或當你運動時應補充因流汗而流失的水分，或者是當你在炎熱的環境中工作時(例如：機房)。

如果你的腎結石是因過多的鈣形成的話，你的醫生可能會建議你在日常飲食中減少草酸量的攝取 - 高草酸量的食物包括紅甜菜根、蘆筍、大黃、巧克力、莓果、韭蔥、香菜、芹菜、杏仁、花生、腰果、大豆產品和穀物如燕麥，小麥胚芽和全麥。



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

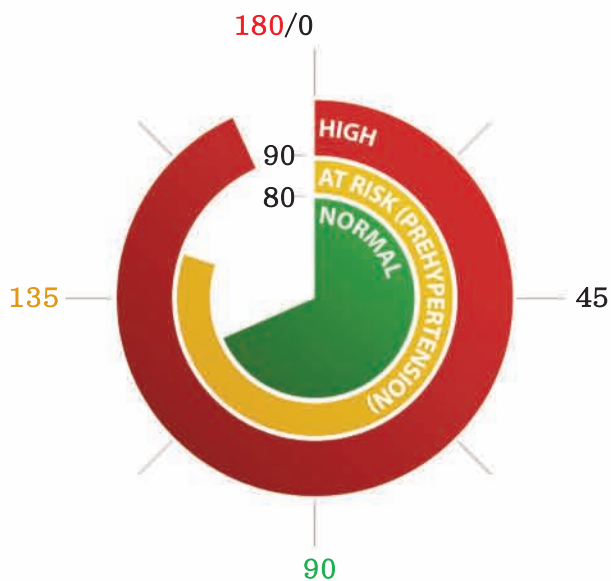
抗力。

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兩個單位，一大杯葡萄酒有3個單位，而一杯烈酒是一個單位。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。

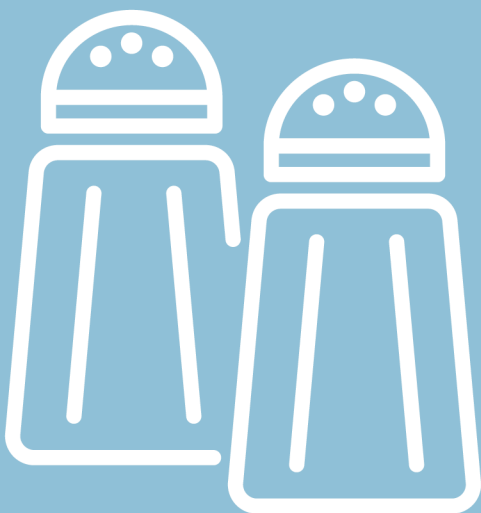
“廚師角落”

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。可以把它加在義大利麵，雞蛋，比薩，魚和湯裏。
- 可以在義大利麵，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、薑、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？我們將在日後的〈健康觀察家〉中出版你最喜歡的食譜，我們期待你的回覆。請將你的建議通過電子郵件發送給我們的編輯：healthwatch@triley.co.uk



連絡方法：

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

電子信箱：healthwatch@triley.co.uk 電話：+44 (0)20 7407 3588 傳真：+44 (0)207403 3942

網址：www.britanniapandi.com (中文翻譯: 不列顛船東責任互保協會(香港))(譯註: 英文原文若與中文翻譯有出入, 則以英文原文為準)