



學習醫學知識永保健康

運動為健康奠基·知識為健康加分

明媚假日，三、五好友參加旅遊，只見每到一處休息景點，婦女朋友們定不約而同的奔向盥洗室，就是擔心待會萬一前不著店後不著村，無處「噓噓樂」。縱然才隔不到半小時，也依然行禮如儀，不敢稍事耽擱，有時還顯得緊張兮兮的。有的人卻完全相反，發揮女性的「堅忍」功夫，「少喝勤忍」，非到不得已，儘量減少上廁所的麻煩。

固然國內缺乏足夠的清潔衛生、貼心的如廁空間是個原因；但無可諱言的，過與不及的排尿，都易造成頻尿、尿失禁或尿道感染等，對膀胱造成有害無益的影響，若具有正常飲水及泌尿生理的知識，不只可減少無謂的煩惱，也可常保泌尿道的健康。

利用居家環境 運動融入生活

推廣骨盆底肌運動時，有位媽媽問及習慣以抹布蹲著擦地板，才覺得地板擦的夠乾淨，但又擔心會加重已有的尿失禁。當然我們建議能不蹲最好了，不然在蹲之



■ 家務工作並不是均衡的全身運動，須配合些伸展與肌力訓練，才能保健康。

前，先挾臀提肛，收縮骨盆底的肌肉，才不會增加脆弱骨盆底肌的壓力，加重病況。

其實我最想建議若能由家人分擔最好，不然還是練習用拖把，保持腰背挺直的拖地，不但減輕身體背部、骨盆底肌的壓力，也讓腰酸背痛及尿失禁的機率減少。

在生活中，如果我們具有良好的身體姿勢及正確地使用身體的常識，當我們進行拖地打掃、洗衣煮飯、照顧兒女的繁忙家務時，就可以減少不必要的肌肉壓力，腰酸背痛及疲累也可減輕。

婦女主中饋，調理三餐，廚房成了女人的天地，但規格化的流理台，讓人做起事來，不是感到太高就是太矮，太高易致肩頸、手臂肌肉的酸痛。但若太矮，身為煮婦的我們，常必須彎腰駝背，一頓飯調理下來，因脊椎承受的壓力大，準讓人肩頸僵疼、腰背酸痛。

中高身材的我，在廚房燒飯煮菜，有時為降低身高而又開雙腿，不然就是半蹲馬步提肛縮臀，順便練練骨盆底肌。有時就半坐酒吧椅，縮小腹或做腹式深呼吸，甚至伸手抬腿做伸展運動。



採取這些動作的目的是要盡量維持良好的身體姿勢，讓腰背保持挺直，同時順便做做運動，在家務勞動之餘，將運動融入，來個「一兼二顧，摸蜆仔兼洗褲」。因為深知人體的脊椎、骨盆本應維持正正直直，周圍的組織才不會受到過大的扭力，若長時間過度的牽扯，易致變形、變硬，自然就有機會壓迫到深層的神經，而脊椎是重要神經的通路，怎能不好好保護？

除外還知道運動的好處，然家務工作並不是均衡的全身運動，須進行些伸展與肌力訓練，才能保健康，所以努力讓身體的保健落實，轉化成為生活習慣。

吸收醫學資訊

健康駐足家中

知識是照顧好自己身體的後盾，身處被動接受醫師

的診療環境，告知的不充份，讓我們常默然的接受不瞭解的醫療。好友雖是高級知識份子，卻因腳傷長期服用醫師的處方藥，引起胃部不適，而面對吃或不吃的兩難情境？

不論如何，多學些可行的醫學知識，不只可保健強身，亦可做為獲得最合宜醫療的保障。但浩瀚的醫學領域，常令人有心無力，不知從何下手，但請勿氣餒，就由閱讀開始，開展自我學習的契機。

先自家人常見的身體不適或吃、喝、拉、撒、睡的大事中，挑一個主題著手精研。全方位的蒐集相關資料，由報章、雜誌、網路、圖書館、書店、醫療機構等，儘量多方面的收集，仔細閱讀外，再綜合比較。

一位朋友血液中鈣質濃度高的棘手問題，就因將蒐集到的醫療新知與醫師討論，而獲得最合宜的治療，這可是臨床工作中常見到的例子！

再來要「不恥下問」，對一些深奧難懂或似是而非的醫學知識，不甚瞭解時，就隨時要問，能問自己的醫師那是最好的囉，不然問朋友、其他醫事人員都可。這樣可幫助自己消化吸收，融會貫通，以免落入千頭萬緒的醫學資訊中，而帶來不必要的疑懼。



■ 婦女提重物要保持腰背挺直，讓腰酸背痛及尿失禁的機率減少。

最重要的是「察顏觀色」，聆聽身體的聲音，留意身體的變化，包括任何的癢、疼痛、不適或症狀，最好再有系統的為自己的身體做記錄，這樣須要看病時就能提供完整的資訊了。

如此，一個個主題分別切入，堅持一年半載，或者三、五年的功夫，我們不僅有了常識、知識，更長了見識，知悉自己的身體狀況，也提昇了照顧身體的能力，必能為健康加分。再自許自己為家人的健康楷模，將綜合出的保健觀，落實在日常生活中，養成家人健康的生活習慣，那健康就常會在您的家中駐足了。 翺