

2010 年布碌崙萬寧健康講座 (四) – 「大腸普檢的重要性」及「家居護理需知」

布碌崙「萬寧大藥房」於每月第四個星期的星期一會與「瑪摩利醫院」及「大都會猶太醫療系統」合作舉辦「布碌崙萬寧健康講座」。每個月會邀請不同的嘉賓講解不同的健康資訊。地點布碌崙八大道 64 街萬寧布碌崙分店 – 錦龍大廈四樓舉行。

本月二十六日上午十一時至下午一時，誠邀瑪摩利醫院馬曉青醫師助理主講第一節講座，主題為「大腸普檢的重要性」。馬醫師助理於講座上解釋為什麼要做結腸鏡檢查，並建議年滿 50 歲或以上人士每 10 年應作結腸鏡檢查以減低罹患腸癌的風險及解釋做結腸鏡檢查的過程。

從心理學上，害怕是因為對某事或行為不認識而有誤解，且存在很多問題但無法找出答案或無人能幫忙。正因這樣為什麼一般人比較害怕結腸鏡檢查的預備程序，因為他們對此程序不認識，且有很多誤解。在惶恐不安下，就比較容易放棄或抗拒。舉例說：長者最怕是要在檢查前一天空肚，因為怕身體不適，而且大部分長者是獨居，有護理員照顧者只能照顧他們日間部分時間，所以他們害怕晚上有事時無人照顧。基於上述各情況，所以多數的人都比較抗拒做結腸鏡檢查。但其實檢查前的晚上是可以進食流質的食物，只要依循結腸鏡檢查前的預備程序、明白檢查前的藥物使用程序是很簡單的及並無不適，就不會抗拒檢查。此外，瑪摩利醫院有華語專員為需要做結腸鏡的人士提供協助，可致電華語專線 (718) 283-6898。講座後還協助登記免費結腸鏡檢查。

第二節講座由大都會猶太醫療系統Nillie 劉護士講解「家居護理需知」，劉護士以輕鬆簡易方式解釋居家照護目的是幫助生病或受傷的人康復，或是照顧慢性病人或殘疾人士。居家照護也許能向您的家人提供：專業照護服務（護理、物理治療、職能治療、社會工作）及監護性照護（協助洗澡、更衣、如廁、餵食、簡易的清潔工作、清洗病人衣物）。此外，如何與居家照護工作者密切合作是重要的，如(1)徹底了解照護計畫的內容，包括您的權利和義務(2)了解每個人在照護中所扮演的角色（如護士、物理治療師、助理）(3)讓照護工作者了解您家人的宗教或其他的文化習慣(4)主動了解照護工作者是否有您必須知道的宗教或其他的文化習慣(5)設定合理的期望和界限，以維持相互尊重。詳情請致電大都會猶太醫療系統亞裔服務部(718) 921-7919。

布碌崙萬寧健康講座 (五) 已定於五月二十四日星期一上午 11 時至中午 1 時在同一地點繼續舉行，講座主題為「怎樣才能擁有一雙健康的眼睛」，詳情請留意各大報章廣告及宣傳單張，或可致電萬寧大藥房(718) 238-3850 查詢。歡迎各界人士參加講座。