健康寶庫

長者醫療券知多少

◆ 衛生署醫療券事務科護士長

護士：王伯，最近很少見你參加我們中心的活動。近況如何？

王伯：年紀大了，精神不好，多行兩步都覺得氣喘，所以最近少了過來中心。

護士：你有否考慮看醫生或做身體檢查呢？

王伯：不用了，我看見「街症」和急症室的人潮就卻步了。

護士：你有沒有考慮去住所附近的私營診所？

王伯：我已退休，而且沒有收入，哪有多餘的錢支付「診金」？

護士：你有使用醫療券嗎？如果診所貼有長者醫療券計劃的標誌（見圖），代表該診所內有已登記參與計劃的醫療服務提供者，他們會接受長者使用醫療券支付「診金」。

王伯：我才 64 歲，可以用醫療券嗎？

護士：長者自年滿 65 歲的年度起便可獲發並使用醫療券。根據你在中心登記的紀錄，你在 1955 年出生，於 2020 年內便屆 65 歲，所以你從 2020 年 1 月 1 日起已經合資格使用醫療券。

王伯：醫療券可用於哪些服務？

護士：長者醫療券計劃旨在資助合資格長者選擇最切合他們健康需要的私營基層醫療服務，包括預防性、治療性及復康性醫療服務。現時，醫療券可用於已參與計劃的西醫、中醫、牙醫、脊醫、護士、物理治療師、職業治療師、放射技師、醫務化驗師及在註冊名冊第 I 部分註冊的視光師提供的醫療服務。

王伯：哦，原來醫療券涵蓋那麼多服務！

護士：還不止呢！醫療券也可用於地區康健中心有關的服務。政府將陸續在全港各區開設地區康健中心，而葵青地區康健中心已於 2019 年率先投入服務，所以你可以考慮使用醫療券支付有關服務費用。除此之外，醫療券還可用於香港大學深圳醫院指定科室的門診醫療服務，方便居住在鄰近深圳地區的長者。

王伯：我最近視力有些模糊，可以用醫療券購買眼鏡嗎？

護士：長者可使用醫療券接受參與計劃的視光師提供的視光服務，若有關視光師按其專業判斷認為該長者有需要配置眼鏡，才可讓該長者使用醫療券支付所提供的整套服務（包括配置眼鏡）的費用。自 2019 年起，每名長者可使用醫療券支付視光服務的配額為每兩年 2,000 元。

王伯：謝謝你的提點！我現在就去使用醫療券看醫生。

治療與自療

◆ 陳震賢

家居辦公室

全球近來受疫情影響，大家都高度關注衛生和病毒傳播問題。不少辦公室都轉移至家居辦公，希望減低僱員外出交叉感染風險，因此過往數週筆者有很多求診人士是留在家中工作。

坐姿不良　加重身體負擔

時間一路過去，問題便來了，筆者所說的問題，並不是探究疫情的事件，而是大家因工作環境不理想，而引起一連串的身體關節問題。首先，家中的傢俱未必最合適伏案工作，有可能枱面太窄、太高或太低，椅子高度也不合適；其次有不少員工可能要用筆記本電腦，鍵盤太細亦使我們把雙肩縮起擠在細小的空間使用；亦有人會坐在床上或俯伏在床上工作，使坐姿或姿勢變得異常差；或過多使用手提電話處理公司事務。

以上各種情況可能只是閣下工作情況的冰山一角，但有不少共通點便是大家坐姿不良，椅背未必能足夠承托，枱或椅的高度不對令用家縮膊寒背；枱下沒有足夠空間可能使大家扭着身工作；而坐在床上工作更是最差的選擇，因為沒有背靠，床褥亦有機會過軟而使身體下陷，再產生以上不良坐姿；而長時間使用手機會為手腕、頸膊等加重負擔。

適當伸展　強化肌肉

疫情持續，相信大家仍會有多一段時間於家中工作，故此筆者建議盡量找一個最合適的空間，如飯桌上使用電腦，但最理想是用筆記本電腦架將電腦托起，再接駁一口個桌上型電腦鍵盤。另外，坐在可升降電腦椅調至合適你的高度比坐在一般坐椅上好。此外，坐上一個小時便稍事休息伸展，可以令家居工作帶來的傷害減到最低。最後一個建議便是在家中不忘運動，強化肌肉，加強保護關節。希望各位於疫情中保持健康，一起抗疫！

健康在您手

◆ 陳　曰

口罩與MEN

中國人說：「病從口入」。這本來是指吃進肚子的病，如腸胃炎。但從今年開始，一聽見口字，大家更常聯想到的，卻是口罩。而戴時不僅蓋口，更要掩鼻。皆因新冠病毒 COVID-19 能經飛沫傳播，如一起進食、打麻雀、唱卡拉OK等。曾有一個案，當事人脫下口罩吸煙，在短短面對面時間便將病毒傳予對方了。

當然，除了口和鼻，病毒也能經眼睛的黏膜進入人體。所以，有心水清之人，想到一個口號，提醒大家：DON'T TOUCH MEN，意思是，別以不潔之手去摸 MOUTH、EYES、NOSE！

事實上，手是最主要傳病菌之媒介。衞生防護中心，早就有套短片，提醒市民要注意「幕後黑手」。患者的飛沫直接污染環境，或通過雙手令扶手、門柄等充滿病菌，另一個人觸摸後手染菌，一摸MEN就會得病。所以，這幕後黑手所指的手，可以是患者的手，也可以是自己的手。

怎樣預防？很簡單，未摸MEN前先洗手！肥皂能破壞新冠病毒，所以，只要花20秒洗淨雙手，就不怕去「親近」MEN了。若未能洗手，可用酒精潔手液搓手。倘若沒有，眼鼻又很癢，還有個權宜之計：用紙巾去揩，切勿用手。

研究顯示，戴口罩有助防病菌散播，其中一個原因，正是因為有口罩之人，摸MEN不方便！另外，全民戴口罩，成為一種社會壓力，於是，那些已有呼吸病徵者，不好意思不戴，便可防止病毒隨飛沫四散了！

對！最應該戴口罩者，是病患者。因此，某天看報，見一新聞，十分驚詫。這位明明已有呼吸道病徵之長者，在急症室候診時，居然拉下口罩打乞嗤，結果被噴正的護士要檢測，不知是存心靠害，還是因為覺得口罩太矜貴了，不捨得弄髒弄濕？

如此誤用口罩（又如戴在下巴），如何能靠它防疫？

護眼資訊站

◆ 余家駒

量度「眼軸」的重要性

眼軸是指眼球的長度，從接收光線表層的眼角膜，到眼球內感光的視網膜細胞，這距離就是「眼軸」。就好像量度身高是由地面到頭頂距離一樣，身高是觀察人體發育的重要指標。身高從出生時的 50 厘米（cm），到 1 歲時的 75 厘米，再到成年的 170 厘米，跟據指標判斷發育是否正常。同理，嬰兒時期的眼軸約 20 毫米（mm），6 歲時達到 22 毫米，再到成年時的 24 毫米，所以測量眼軸是一個簡單又客觀的眼睛健康指標。

每個人天生都是遠視的，即眼球過短，但隨着年齡增長，眼球會慢慢長大，會由遠視變至正視（即屈光度等於零）。如果經常長時間閱讀或過度用眼不休息，眼睛會有生理調整，促使眼球過度發育拉長，從而適應這高強度調節看近的環境。眼軸過長，光綫會聚焦於視網膜前，這種狀態就稱為近視，即看遠景物模糊，但看近清楚。所以眼球長度間接亦知道小朋友的近視狀況。

眼軸過長易致病理性近視

為什麼近視度數不能太深？不只是因為眼鏡片太厚，主要是眼軸過長，容易導致眼睛一系列病理性改變，稱為病理性近視。脆弱的視網膜會因為眼球拉長而持續變薄，高度近視患者的視網膜更薄，較易發生視網穿窿脱落、黃斑點變性等併發症。其次，造成眼底的循環障礙，供血不足，導致色素細胞的變性、萎縮，最後視力永久受損。

病理性近視不僅發生在超過 600 度深近視患者。有些淺近視的小朋友，已是深近視的過長眼軸，需要盡早採取措施，延緩眼軸增長。如只驗小朋友度數沒有量眼軸，往往會遺漏因眼軸太長患上眼病風險，延誤處理。正常人的眼球長度為 24 毫米，高度近視患者的眼球長度一般超過 26 毫米，當眼軸長度超過27毫米，發生病理性近視的風險大大增加。

定期檢查眼軸

眼軸增長率也是判斷兒童及青少年屈光發育是否正常重要指標之一。亞洲人在 7 至 14 歲之間每年眼軸增長約為 0.15-0.2 毫米，而近視的兒童則大於 0.3 毫米。研究顯示，當眼軸增長 1 毫米，近視度數會增加大約 250 至 300 度左右。

對於眼軸長度超過了該年齡正常值的小朋友，我們通常會建議延緩眼軸延長的治療方案，如亞托品藥水、OK 鏡或周邊離焦鏡片等。透過「光學生物測量儀」（Optical Biometry）量度眼軸，可降低其變成病理性近視的風險，所以兒童量「眼軸」是有必要的。

「藥療輔導服務」計劃 由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排與藥劑師會面。電話：2831-3289。