

華聯會在5月28日舉辦的健康講座

(葉郁寧)

華聯會在5月28日舉辦的健康講座，是由華聯會副會長之一的趙葆蘿先生及董伯壘大夫主持，趙葆蘿先生的講題是“保命防跌，預防跌倒”。董大夫的講題是“胃的故事”。

(毛靜芬 攝影)



“保命防跌，預防跌倒” 趙葆蘿

這是趙先生所親身經歷過的一個故事，已經 15 個月過去了，他還在忍受身體上的痛苦：

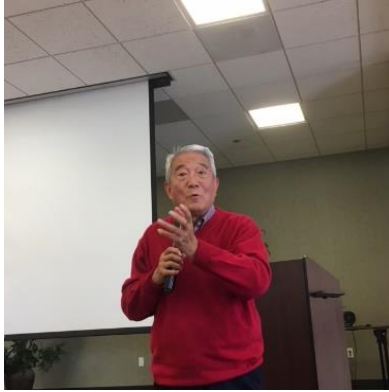
事情發生在 2017 年，他和夫人一同去阿根廷旅遊，那裡的遊覽車很老舊，下車時要先踏一個凳子才能著地，很不幸的那個凳子被人踢翻了，於是他就踩了個空，跌到四米以外，當時還算好，糟糕的是有一位好心人來拉他一把，誰知用力過猛，造成了粉碎性的骨折而動彈不得，阿根廷醫療設備差，再加上語言上的困難，趙先生不願意在那裡開刀，好在他買了一個 evacuation insurance,由他兒子在美國接洽，派了一個小飛機把他運到美國來治療，一路上受盡折磨，簡直痛不欲生，費了千辛萬苦才回到美國，接受治療。

以下是他對老年人外出旅遊的警告：

- 1) 不要一個人單獨旅行，一定要有人陪伴，趙先生有一個好太太陪伴，一路照顧他，為了照顧他，他太太自己瘦了 30 磅之多。
- 2) 不要到落後地區，醫療設備差的國家去旅行。
- 3) 若要全球旅行，最好買一個 medical evacuation insurance.
- 4) 最好有 Global data roaming
- 5) 最好有 translation apps
- 6) 看注你的每一腳步。
- 7) 上下巴士的時候，小心你的腳步。
- 8) 摔倒時，不要動，不要別人來拉扯，靜候救護車的來到。

他也提到老年人，動作要慢，平常要多做運動，曬曬太陽，以防止骨質酥鬆，上坡時有力的腳先上，下坡時無力的腳先下，隨時檢視周邊的環境，改善照明，避免滑倒，根據資料顯示，一半以上的人是在家中摔倒，75 歲以上的老人，有一半會因摔跤而死亡，受傷之後的醫藥費用也相當龐大，而且會失去獨生活的能力，趙葆蘿先生和我們分享他親身經歷過的慘痛經驗，希望這樣的經驗，不要在任何人身上發生。

(毛靜芬 攝影)



胃的故事 董伯堦

在美國擔任外科醫師多年的董伯堦大夫，這次健康講座的題目是“胃的故事”因為不是對醫學院的學生講課，所以他以講故事的方式和大家討論胃的問題

他說胃問題，最普遍的有下列幾種：

(1) 胃酸逆流：很多人都有這個病，所謂的火燒心就是這種病引起的，可自己到藥房去買制酸制的藥 (即 PPI group) 服用即可，嚴重者必須看醫生，因為會把食道燒壞，有 1% 的人會變成癌症。

(2) 胃炎 (gastritis)：胃壁發炎，紅腫疼痛，是由幽門桿菌 (H.Pylori) 所引起，一位澳洲醫師為了要寫報告，開始培植這種細菌，但都失敗，沒想到在他休假回來之後，因為忘記把培植細菌的試管銷毀掉，意外發現所培植的細菌居然出現了，這是 1983 年的事，整整有 10 年的時間，人們不相信他寫的報告，因為大家都認為胃酸那麼強，沒有任何細菌可以生存，直到 1993 年才被醫界認可，又過了十年，到 2005 年他才得到諾貝爾獎。

(3) 胃潰瘍，十二指腸潰瘍，也是由幽門桿菌引起，因為是有細菌所以引起，所以是會傳染的，家庭之中若有人帶有這種細菌，家人都可能傳染，但不一定每個人都發病。

這位發現幽門桿菌的澳洲醫生，真是很偉大，他曾經以自己的身體做試驗，引發嚴重的胃炎及胃潰瘍，他深信是由細菌所引起，卻無法將細菌培植出來，直到那次休假意外，才發現幽門桿菌的存在，這個重大的發現，拯救了全世界幾十億人的生命。董大夫說過去為治療胃病，每周要開刀兩三次，現在一年也開不到一次，因為幽門桿菌，可以用藥物治療，用三種混合的藥，服用兩週，90% 可以把這種細菌殺死，若不行，再服兩週，就可以完全治癒，這位澳洲醫生最近還發明，用吹氣的方法來測試幽門桿菌的存在與否，真是貢獻良多。

(4) 胃癌：分很多層級，愈早發現，愈容易治療，他建議少吃燒烤類的食物，平時也不要太大的壓力，胃癌也可能是由幽門桿菌所以引起。

董大夫的演講，深入淺出，那澳洲醫生的故事，有夠神奇，但也令人感激不盡！