

保健講座暨三、四月份聯合慶生會

朱錫興

三月三十一日下午二時半，本協會舉辦本年度第二次保健講座暨三、四月份聯合慶生會，會場內座無虛席，非常熱鬧，場面溫馨感人。一面聽取健康知識，一面還有美食享用，和老朋友閒話家常，會後還有歡唱助興，真是快樂。

保健講座請來的是黃增文醫師主講，題目是：「認識纖維肌痛症」。黃醫師是自國防醫學院醫學系畢業，在三軍總醫院服務期滿後，退役轉任民間耕莘醫院、公保門診等繼續懸壺濟世，為更廣大的民眾服務，甚有名氣。在協會中，一直都是大家的醫藥顧問，有問題都會請教於他，他會不厭其煩的向人講解，所以大家喜歡到他看病的醫院，掛號就診。

纖維肌痛症「FIBROMYOGIA」，是纖維性的疾病，與神經系統失調有關，由於神經系統不正常的放電，致身體全身性的疼痛，而非惡性腫瘤之類的絕症，不會致死。得此病者，雖不能根治，但亦不要絕望，要有耐心，與之和平共存，按時服藥，充分休息，適當運

動，攝取均衡的營養，心情愉快，可以改善生活的品質，讓您快樂的生活。最重要的是與醫師建立橋樑，把它交給醫師，耐心聽取醫師的建議，會診有關科別予以處理，如神經內科、風濕免疫科、疼痛科、家醫科、復健科、精神科、身心科等等，以期找出病因，對症治療，可以獲得改善。

有許多貴賓前來祝賀並予加油打氣，如立法院副院長洪秀柱的秘書祝福壽星生日快樂。還告訴大家，洪副院長雖然很忙，仍然關心各位，當看到我們的這一期印尼僑聲雙月刊，很高興感覺很親切，因為她對期刊中所刊載的照片中的人都認得，並能一一道出他們的名字。另外還介紹立委的核心工作，為研修法案，審核法案。服務處也開設很多課程，內容包括有社區大學的課程，提供民眾進修。

僑務委員會一處亞太科許世榕科長致詞，祝福壽星生日快樂，各位長輩身體健康。

慶生會風雨無阻從不缺席的諮詢委

員劉君驥先生，帶來三千元現金禮，祝福壽星生日快樂，大家幸福健康。

新北市議會副議長陳鴻源的助理，帶來一個十四吋生日蛋糕，祝賀壽星生日快樂，並說如果有需要可以找他幫忙。

新北市議員連斐璠的代表蔡丁吾先生祝福壽星生日快樂，大家身體健康。今天出席的壽星，三月份壽星：林庭瑄、鄒坤記、鄒應廣、陳桂珍、何國鈞、張國煒、李紹玲、郭握祥、朱媽興、屈秀芳、李生元、劉黃蓮女、梁源順、鄧素蓉等。四月份壽星：魯來舫、徐梅琴、羅良才、胡元淮、何金純、謝發生、李勝文、藍啟興等。非常高興來參加慶生會，接受大家的祝福。也希望大家身體健康，年年都聚在一起過生日。

三月份幸運得獎的壽星：張國煒得二百元、鄧素蓉得四百元、何國鈞得六百元、屈秀芳得八百元。四月份幸運得獎的壽星：魯來舫得二百元、胡元淮

得四百元、徐梅琴得六百元、藍啟興得八百元。

得獎人非常高興，還樂意把獎金捐回本協會，張國焯和魯來舫將所得二百元獎金、何國鈞將所得獎金六百元加四百元共一千元、屈秀芳將所得八百元獎金、及胡元淮將所得獎金四百元，都捐回本協會。

慶生會後開放電腦伴唱予與會來賓開懷歡唱，大家邊享受美食，邊聽悅耳動聽的美妙歌聲，非常盡興。

熱心贊助慶生會的人士如下：贊助現金者有：黃增文捐一千元、諮詢委員劉君驥捐三千元、李勝文捐一千元、何良泉捐一千元、梁鉞鈴捐一千元、陳桂珍捐三千元、鄒坤記捐八百元、羅良才捐二千元、徐梅琴捐三百元。

贈送美食佳餚的有：新北市陳鴻源副議長贈十四吋蛋糕一個、立法院副院長洪秀柱贈健康醋四瓶、何國鈞贈炒麵一鍋、楊瑞華贈壽桃、李丁英贈紅燒魚一條、張淑芬贈米粿二包、張婉從贈金桔喉糖及綜合貢糖各一包、沈惠英贈茶杯組四個供抽獎用、RUJAK BUAH和WAJIT KETAN、李玉梅、李玉嬋、游蓉娣合贈糯米椰子汁一大鍋、黃祥元贈紅

酒二瓶蝦餅七包及烤鴨一隻、林庭瑄贈鍋貼六十個、鄧淑蓉贈橘子六個、黃金鳳贈鳳梨二個、鄧滿華贈粉粿一大盤、張梅珍贈煎芋丸四十個、郭蘋香贈貢糖二包、呂靜英贈蓮霧三盤、郭握祥贈鳳梨二盤及麻薯一包、鍾從眾贈蘿蔔糕六十片、李娥雲贈炒飯條一盤、藍啟興贈蘋果八個、張國焯贈LEMPER四十個、陳光武贈高粱酒一瓶、何金純贈咖啡飲料二打、李紹玲贈雞腿二盒、屈秀芳贈腰果二盒、李妙珠贈KARI NANGKA、吳瑞珠贈宜蘭名產蜜餞三包。本協會提供LAPIS LEGIT 四盒及GADO-GADO一組六盤。

保健講座：認識纖維肌痛症

主講人：黃增文醫師

什麼是纖維肌痛症？這裡也痛！那裡也痛！全身都痛！卻說不清楚那裡不舒服，不管怎麼休息都還是覺得疲累，去醫院檢查卻都查不出原因。

這究竟患了甚麼病？你可能患了「纖維肌痛症」。此症也被稱作「神秘的疼痛症」，由於神經系統不正常的放電，病人除了會出現全身性的慢性身體

疼痛之外，也常合併有睡眠障礙、憂鬱等多種臨床症狀，然而這些症狀相當多樣，診斷上也不是抽血、或照X光片就可以確立，患者常在檢查不出病因的情況下，飽受病痛之苦卻不知道該怎麼辦。

據統計，大約每一百位成年人當中就有兩位是「纖維肌痛症」患者，女性的發生機率比男性稍高。以三十至四十歲之間，正處於黃金歲月或事業高峰期的成年人居多，但任何年齡層皆有可能發生。由於「纖維肌痛症」的臨床症狀表現複雜，不論是診斷或治療，都可能需要風濕免疫科、疼痛科、神經內科、復健科、家醫科、精神科、身心科等，多個專科醫師合作。

纖維肌痛症的症狀有哪些？最主要的症狀為持續三個月全身性肌肉疼痛，除此之外，患者還可能合併有：睡眠障礙、頭痛、疲累感、頭頸關節障礙症、憂鬱、大腸激躁症、焦慮、膀胱激躁症、肢體末端麻木刺痛、經痛、記憶力或專注力減低。

由於「纖維肌痛症」的症狀多樣又複雜，臨床上很容易與其他也具有疼痛症狀的疾病混淆，像是關節炎、甲狀腺

疾病、紅斑性狼瘡等；而這類疾病也有可能與「纖維肌痛症」同時存在，因此醫師可能會為您進行一些血液或X光片檢查來排除或確認是否有其他疾病。

「纖維肌痛症」最主要的症狀表現，是全身性的肌肉疼痛。

纖維肌痛症是怎麼造成的？「纖維肌痛症」發生的確切原因目前還不清楚，普遍認為可能與神經系統失調有關。正常的情況下，外力或溫度的刺激透過神經傳導物質上傳到大腦，造成疼痛的感覺。「纖維肌痛症」的病人由於這些傳導物質的失衡，導致神經系統過度放電，使得痛覺被異常放大。其他如家族遺傳、睡眠障礙、身體與心理壓力等因素也可能增加「纖維肌痛症」發生的風險。

纖維肌痛症的可能成因：神經系統不正常放電、睡眠障礙、長期處於壓力狀態、感染、心理創傷、車禍或意外造成的外傷、生產、手術、基因。

如果我得了「纖維肌痛症」，該如何治療？「纖維肌痛症」就像高血壓、糖尿病等慢性病一樣，是無法完全根治的，但您也不須沮喪，只要積極與醫師溝通。主動參與治療，遵照醫囑按時服

藥，保持健康的生活習慣，您一樣可以擁有正常愉快的生活。

除了按時服藥之外，生活上我還應該注意些什麼？「纖維肌痛症」需要長時間的疾病管理與治療，學習如何與「纖維肌痛症」長期相處，讓疾病對生活所造成的干擾降到最低是很重要的。

大多數的「纖維肌痛症」患者都有睡眠問題，除了使用助眠藥物之外，您可以先試著改善睡眠環境及睡眠習慣。以下幾個小叮嚀請您多留意：

挑選適合您的寢具、不要太晚吃晚餐、睡前四小時不要進行劇烈運動、躺在床上後應放鬆心情準備休息，不要再進行生活雜事、保持規律的日間生活習慣。

規律的運動習慣可以改善肌肉強度、關節靈活性、增進體力與活動力。選擇一個您自己喜歡的運動，養成固定運動的習慣，可以幫助減緩疼痛、改善情緒。

適當「纖維肌痛症」患者的運動包括：瑜珈、太極拳、慢走、溫水池運動、韻律操、慢跑、騎腳踏車等。理想的運動習慣是每週3-4次，每次約20-30分鐘。

提醒您，一開始時不要太急，以免引起不適造成反效果，應隨著身體慢慢適應之後再加大運動量及時間。以運動達到症狀改善的效果，需要較長的時間，但運動所帶來的健康效率是全面性的，絕對值得您耐心執行。

患有「纖維肌痛症」的人常常也會有食物過敏的情況。由於每個人對食物的反應不盡相同，建議您可以在症狀出現改善或惡化時，稍加回想在症狀變化前後的生活事件，並加以記錄，整理出自己需要避免的食物及事物，以免造成症狀加重。

可能加重疼痛或不適症狀的食物：含有麩質（gluten）的食物。麩質是一種穀類蛋白質，小麥、燕麥、裸麥，對麩質過敏的患者應避免食用含有這些穀類成份的食品，可改以攝取糙米、玉米、大豆等做為替代代糖（阿斯巴甜）、味素或硝酸鹽等食物添加物、糖、咖啡因、經發酵之食品、乳製品、茄科類植物（蕃茄、茄子、辣椒、馬鈴薯等）。

聽音樂、運動、打坐、冥想、太極拳、烹飪、園藝、插花、畫畫等，都能幫助患者減輕壓力達到放鬆心情的效

果。試著找出自己享樂其中的活動，並且學習時間的安排，懂得適時拒絕，不要過度要求自己而將生活安排得太過緊湊，讓自己能重新以愉悅的心情享受生活。

以下介紹兩種放鬆技巧供您參考：

腹式呼吸：藉由深呼吸的動作增加身體的帶氧量，而減低壓力及疼痛。慢慢地由鼻子將空氣吸到肚子，吸氣時肚子會慢慢鼓起，吸到不能再吸之後停止三秒，再慢慢由嘴巴吐氣，吐氣時肚子會漸漸消掉。重複以上步驟。

漸進式肌肉放鬆法：以身體不同區塊的肌肉，分別進行收縮與放鬆的動作，以降低肌肉的緊張度。例如：縮緊您肩膀的肌肉，數到8後再放鬆，之後換背部、腹部、大腿、小腿等處的肌肉，輪流完成身體各部位後，就會感覺到全身放鬆。

既然纖維肌痛症無法根治，就學著如何與它和平共存！按時的服藥、充足的休息、適當的運動、均衡的營養、愉快的心情，一樣可以讓您樂在生活。感受到身心不再被纖維肌痛症所綁困的自在！

祝您健康又快樂！

尋人啟事

找尋：

1. MR. GO TJING LIE (YOGYAKARTA)
2. MR. YANG YEAN YUEN (SURABAYA)

知其下落者敬請聯絡台灣新北市中和區

秀朗路三段二二之六號十樓。

林華威先生

電話：+886-2-2946 8197

銘謝啟事

一、旅美會友吳仙昌先生樂捐新台幣壹萬元整。

二、本會常務理事李勝文先生捐贈白米一袋及沙拉油二桶。

三、本會理事李華鉅先生樂捐新台幣二千元整。

四、本會會員梁如優女士樂捐新台幣五百元整。

五、本會理事張淑芬女士樂捐新台幣五百元整。

六、本會會員吳映澄女士樂捐新台幣三千八百元整。

七、婁惠玲小姐樂捐新台幣一千元作為購買影印紙代金。

本會辦公時間

上午十時至下午五時。

星期二、星期三、星期五、星期六及星期日上班。星期一及星期四休息。國定例假日休息。

下次慶生會

謹訂於本年六月二日(日)下午二時三十分在本會會所舉行五、六月生日會員聯合慶生會，歡迎壽星及家屬、本會理監事及會員前來參加盛會。

喪訊

朱媽侯太夫人竹彩辭世

同僑朱維瑜 維瓊 維琦之母

親侯竹彩女士不幸於民國一〇二年三月十八日下午二十一時四十五分逝世，享年一百有三歲，家屬擇於民國一〇二年四月十九日(農曆三月十日)星期五上午八時假台北市立第二殯儀館至忠廳(台北市辛亥路三段三三〇號)設奠家祭，八時三十分公祭大殮後隨即發引火化，靈骨安奉於新北市三峽龍泉墓園。