



健康寶庫

衛生署長者健康服務

改善家居以應身體所需

根據「流金頌」與香港大學社會科學院早前進行的調查顯示：市民普遍不懂得如何為長者佈置家居，以及不知道有甚麼家居輔助儀器可配合長者生活的需要。

長者與其他人一樣，是有能力可以參與家務工作、個人護理、及社交等活動等。即使是患有慢性疾患如中風、行動不便或輪椅使用等，在由職業治療師評估家居環境、生活習慣及身體功

能，並建議改善環境的方法，或添置復康用具/設施，亦可以能夠安全及獨立地生活的。

環境小改變

長者要保持家居通道暢通，避免雜物阻塞，選擇穩固座椅，室內光線充足，在合適的地方使用防滑用具等，以減低他們在家居摔倒的風險。

小規模的家居重整

以體弱的中風患者為例，應

重新安排電掣、燈掣位置以方便患者使用，注意傢俱的擺放位置、拆去門檻或加上顏色鮮明的提示以防絆倒，安放床邊桌子或安裝床欄、扶手等使患者能輕鬆地轉移和借力。

大規模的改裝

輪椅使用者在家居活動需要改建地台高度以減少落差、出入口加建斜臺、擴闊出入口通道、拆除浴缸改為沐浴室等，這些大規模的改裝可減少環境的阻礙。

除此之外，還要配合輔助用具，如便椅、沖涼板、座椅、座墊等，以改善患者坐姿、生活功能和安全，減少家居意外。

政府已在二零零八至零九年度推行為期五年的「長者家居環境改善計劃」，協助有需要的長者改善日久失修或設備欠佳的居所，以改善長者的生活素質。有需要的長者可聯絡就近的長者地區中心查詢。

環境改善的方法及輔助用具種類繁多，要尋找職業治療師的協助可查詢各區綜合家居照顧服務隊，轉介個案至衛生署長者健康服務的「家居評估支援服務」。

水中運動卻沒有一身臭汗之弊病。處身清涼碧波中，即使曬著太陽也不會覺得熱（所以亦有危險是「不知不覺地灼傷皮膚」，事實上是十分享受的事。

當然，有許多人不懂得游泳，對於水亦有恐懼，所以從來不會想過下水，但其

活動是極其複雜，會在運動時產生內旋、外旋、滑下等情況，在多年勞損情況下，關節部位不能再生，如果情況嚴重，只能施手術進行替換。

於一九九五年在全港節活動是極其複雜，會在運動時產生內旋、外旋、滑下等情況，在多年勞損情況下，關節部位不能再生，如果情況嚴重，只能施手術進行替換。

大最有力的肌肉，能承托身體的重量，因此應經常鍛煉並多加運用。一些長者不時訴說背痛，往往是不當姿勢勞損了背：例如彎腰提重物。若改為屈膝靠大腿來借力便不會令背痛了。

在水中還可以扶著欄杆做踢腿動作，甚或回復小學生在操場做的簡單體操拍擊：雙手叉腰，兩腿拍齊，然後一齊離地分開，所謂跳大字。

當然，做這些難度較高的動作前，一定要確保能維持平衡，不會摔倒，不然，頭破血流還屬小事，喝水渴著卻卻大事。一個貼土是用水泡圈著腰，索性離地浮著練腿功，一樣有效，而且更舒服呢！

夏天做運動最令出酷熱警告。溫，天文台亦多次發出酷熱警告。人苦惱是熱上加熱，遇上潮濕黏稠的打風天氣，汗流浹背，尤其難受。

最簡單的活動是走路。人體的構造本來就是用來走動的，在平地如是，在水中也可以，在水中走的好處有兩方面：首先是水有浮力，所以覺得自己比在陸地輕些，膝蓋的負重少了，沒那麼痠痛。但同時水有阻力，所以走時比平時費勁。但這正是對腿部肌肉的最好鍛煉。而對於平素有膝蓋痛、長者來說，強化的肌肉是最有效止痛的方法。因為有力的大腿肌肉能保護關節免受不必要的磨損。

另外一些可以做的活動是提腿，目的也是鍛煉大腿肌肉。這兩塊肌肉是身體上最

二、如果附近只有椅和桌，你可以用俯身前傾的坐姿
——先放兩個軟枕於桌上
——坐在椅上，俯前身軀，並伏在軟枕上
——保持脊骨挺直

三、如果附近只有欄杆，你可以用俯身向前的站姿
——若找不到地方坐下，可採用站立的姿勢
——然後微俯身向前
——雙前臂放在欄杆支撐

無論長者選用以上那個方法，請記得要用口吸、口呼的呼吸方法：深深吸氣，然後慢慢呼氣，切忌太用力。待呼吸暢順後，才轉用鼻吸口呼。

在腰脊間
——膝部微屈，保持脊骨挺直
——最頂的軟枕放在肩膀上，承托頸部
——貼床的手臂放於

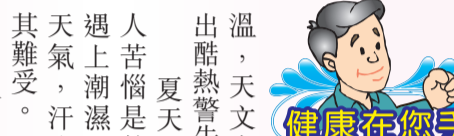
「慢」性阻塞性肺病

其中一種令長者氣喘的疾病。此病包含了慢性支氣管炎和肺氣腫，主要的成因是長期吸煙，以致支氣管和肺氣泡受損而失去彈性，故此當患者呼氣時，氣管會不正常地收窄，使呼吸變得不暢順，繼而出現氣喘現象。

經常氣喘實叫長者相當苦惱，除了不適外，還會影響身體獲取氧氣的能力，因而令血液得不到足夠新鮮氧氣，結果體力會大不如前。所以，控制氣喘是十分重要的。這期讓我教大家幾個舒緩氣喘的姿勢吧。

首先，當氣喘出現時，要保持冷靜，放鬆身體，因為緊張只會令

氣喘加劇。然後選擇一個舒緩氣喘的姿勢：
一、如果附近有床，你可以用高側臥姿
——上身側臥在三、四個軟枕上，其中一個放



健康在您手

陳日

今天夏天多風，接近，低氣壓，影響氣

水中運動樂趣多

水中運動卻沒有一身臭汗之弊病。處身清涼碧波中，即使曬著太陽也不會覺得熱（所以亦有危險是「不知不覺地灼傷皮膚」，事實上是十分享受的事。

水中運動卻沒有一身臭汗之弊病。處身清涼碧波中，即使曬著太陽也不會覺得熱（所以亦有危險是「不知不覺地灼傷皮膚」，事實上是十分享受的事。

治療與自療

陳啟泰

舒緩氣喘姿勢

骨科醫生林迪基表示，在退化性關節炎中，以膝關節及髖關節最為普遍。他說，膝關節又稱玻璃軟骨，由於細胞基因分化和分工關係，再生能力低，而關

關節炎」。

調查中，發現每一萬人中，有一個人進行關節替換。而膝關節中，每一萬人有一點三人需要施行關節替換手術。

如前文所述，六十歲以上人士超過八成有不同程

為例，步行時膝蓋所承受的負荷竟高達四百五十磅。因為人體步行時，雙腳是輪流出步，當其中一隻腳提起時，另一隻腳便要承擔整個身體重量。這只是一般步行所受的負荷（約四點五

破壞關節面上的軟骨細胞，導致退化性關節炎。

對於有嚴重退化性關節炎的患者，施行物理治療是見效甚微，需要服用止痛藥。但是此舉只是治標不能治本，當患者的退化性關節

不過，他指出，減肥是相當有助減低退化性關節炎，可惜的是並非每個人都

當人們

節活動是極其複雜，會在運動時產生內旋、外旋、滑下等情況，在多年勞損情況下，關節部位不能再生，如果情況嚴重，只能施手術進行替換。

於一九九五年在全港節活動是極其複雜，會在運動時產生內旋、外旋、滑下等情況，在多年勞損情況下，關節部位不能再生，如果情況嚴重，只能施手術進行替換。

度，如果是跑、跳時膝蓋所承受的壓力更大，可能達到六、七百磅。

身體肥胖會加速關節磨損，亦與退化性關節炎息息相關。此外，亦有一些繼發性因素會令關節退化程度

據林醫生表示，在退化性關節炎中，患者感到好痛，而在不痛至好痛中間階段，醫學科技上對此仍是空白一片，未有一套完善理論和藥物，處理這個空白地

則需要進行人工關節置換手術。由於此手術已發展多年，所以風險很低，原理是把關節壞死部份，進行切除和換上假體。不過，在香港的私家醫院進行類似手術，所費不菲。

到達惡化或嚴重階段時，則需要進行人工關節置換手術。由於此手術已發展多年，所以風險很低，原理是把關節壞死部份，進行切除和換上假體。不過，在香港的私家醫院進行類似手術，所費不菲。



醫生的話

謝悅漢

當

節活動是極其複雜，會在運動時產生內旋、外旋、滑下等情況，在多年勞損情況下，關節部位不能再生，如果情況嚴重，只能施手術進行替換。

於一九九五年在全港節活動是極其複雜，會在運動時產生內旋、外旋、滑下等情況，在多年勞損情況下，關節部位不能再生，如果情況嚴重，只能施手術進行替換。

度，如果是跑、跳時膝蓋所承受的壓力更大，可能達到六、七百磅。

身體肥胖會加速關節磨損，亦與退化性關節炎息息相關。此外，亦有一些繼發性因素會令關節退化程度

據林醫生表示，在退化性關節炎中，患者感到好痛，而在不痛至好痛中間階段，醫學科技上對此仍是空白一片，未有一套完善理論和藥物，處理這個空白地

則需要進行人工關節置換手術。由於此手術已發展多年，所以風險很低，原理是把關節壞死部份，進行切除和換上假體。不過，在香港的私家醫院進行類似手術，所費不菲。