

小心「O形腳」

◆文：譚偉權 圖：蘋果日報

你有膝關節痛嗎？若你下樓梯、攜重物時，膝部常常劇痛，經常「喀喀」作響，間中也會膝部紅腫發熱，那可能患有慢性膝關節炎了。專家說，中國人基於先天因素，一旦忽視膝關節問題，隨時變成「O形腳」，且有機會坐輪椅。

關節經過長年累月的活動和受力，骨與骨之間的軟骨組織，便會自然退化，愈磨愈薄，之後每當關節再活動，即可觸發「骨磨骨」之劇痛。事實上，體型肥胖、長期攜帶或搬運重物、常上落樓梯

或斜路、長期蹲下的人士，膝關節的退化更快。

香港大學的研究發現，中國人的下肢，較西方人的彎曲2至3度，不少人先天有些「O形」下肢，隨著膝關節負重，內側軟骨更易磨蝕，繼而引起「O形腳」。一旦「O形腳」出現後，膝關節的內側軟骨更易磨蝕，形成惡性循環，愈來愈痛。

聯合醫院骨科部高級醫生鄭亨昌解釋，膝關節炎患者變「O形腳」，通常要5至

10年才發生，但亦有男病人因先天及後天影響，40餘歲已有「O形腳」，需要切骨。若拖延就醫，變形會不斷惡化，屆時即使肯動手術，複雜性將會增加，且影響療效，「20、30年前病人好怕做手術，最後要坐輪椅」。

隨著手術安全性提升，病人近年已較接受矯形或換較手術。年屆76歲的羅婆婆，在10多年前開始有膝關節痛，不單上落樓梯，連「站立也要扶



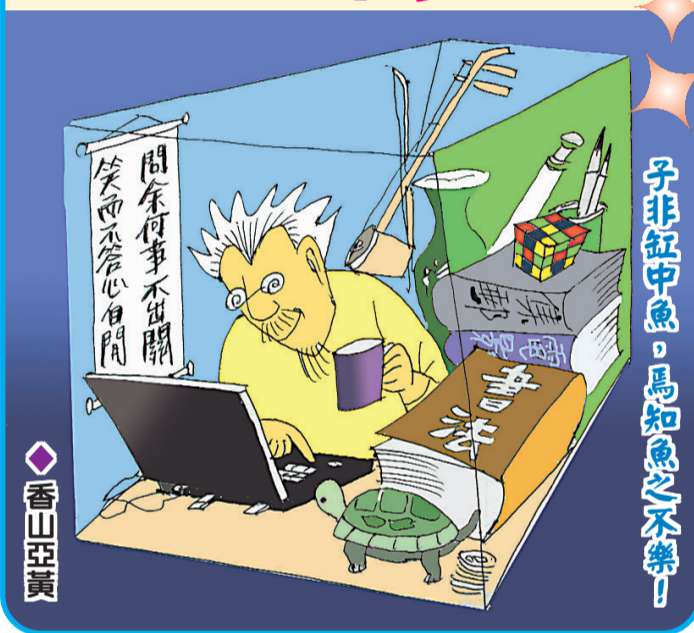
●及早治理關節痛患，可助活動自如。

住」，痛楚甚至不斷蔓延，「腰骨都痛埋」，她終日躲在家中。最後，她去年決定換人工關節。

「以前唔係好出街；

現在我周圍去，好少留在屋企，星期日去睇大戲。開心！無痛啦！連腰骨也沒事了。」羅女士笑意盈盈分享道。

另類隱閉老人



子非缸中魚，馬知魚之不樂！

◆香山亞黃

香港迪士尼樂園擴充遊樂設施之際，面對香港人口老化，當局亦正計劃如何令長者活得豐盛，作為大股東的香港政府可有意學效東京迪士尼樂園一樣，令香港的迪士尼樂園可為長者提供入場的優惠？

據英國每日電訊報報導，在成功吸引孩童進入「神奇王國」二十五年後，東京迪士尼樂園亦不得不屈

護照的優惠，比一日護照全票便宜約22%，以助米奇老鼠大賺銀髮族一族的金錢。

眾所周知，日本老人人口的比率為世界之冠，在這個「聚腳點」，此點亦證明本港的

不妨拓展銀髮族商機

迪士尼入場人數不足

失為有意義的措舉。

有社工指出，在香港一向被視為受年青人歡迎的麥當奴快餐店，近年也成為長者的「聚腳點」，此點亦證明本港的

供長者票價優惠，將長者設定為「核心目標」顧客，亦不失為跳出傳統框框，將長者需要定格於老人院舍、復康用具、醫護照顧的市場上。

◆文照

「白雪公主」等卡通人物，令他們回復青春，有著活力渡晚年。

千日圓（約港幣二千五百圓），以作全年無限暢遊的入場

億兩千一百萬人的國度裡，近20%人年齡超過65歲以上，如何讓長者有著有益的康體活動，確是正受「嬰兒潮」來臨的日本當局頭痛，令有經濟能力的老人開拓活動空間，亦不

長者對西方「新事物」不抗拒。香港正如日本一樣，隨著退休人口不斷上升，加上出生率逐年下降，當局為何只向外「招客」，而忽略本港為數不少的退休一族，也可讓他們親親

服於日本高齡人士，提供六十歲以上長者可以用三萬五

方時覺認為香港殯儀服務選擇不多，而且許多人的殯儀經驗並不理想。香港殯葬的地方供不應求，政府的骨灰位輪候時間長，而私營的費用高昂，四萬至十幾萬不等。相反，骨灰鑽石服務不需

等審批，可以即時處理，省卻不少麻煩。現今的長者不想麻煩下一代，又怕他們無時間拜祭。若你知道子孫不會去廟宇，也沒有掃墓的習慣，可有想到一旦身故，計劃吩咐後人把自己的骨灰造成鑽石，分給他們？

骨灰鑽石——永不褪色的回憶

◆譚嘉盈

面對親人離世，葬禮或可撫平暫時的哀傷，但一份有意義的遺物可以永留寶貴的回憶。最近有公司從瑞士引入精密技術，能夠把骨灰變成鑽石，令親人可繼續「一齊生活」。

是親人，她們不想跟家人脫（分）離。」Algodanza公司的香港及中國區經理方時覺說。今年五月開業以來，大部份的客戶為中年女性，大約40至50歲。她們主動打電話聯絡公司，詢問服務詳情，然後帶來親人的骨灰，為離

世的親友簽下協議，希望能夠拉近彼此的距離。方生說她們經過深思熟慮，態度堅決，且帶來的骨灰多數是至親，如父母、丈夫或兄弟姊妹。

至於費用方面，最小0.25卡為三萬，最大1卡為十五萬，包括運費、保險及鑽石證書等。公司會把鑽石送到美國鑽石鑑定協會（GIA）評級，評鑑精密度、重量及顏色等。

方時覺認為香港殯儀服務選擇不多，而且許多人的殯儀經驗並不理想。香港殯葬的地方供不應求，政府的骨灰位輪候時間長，而私營的費用高昂，四萬至十幾萬不等。相反，骨灰鑽石服務不需



●將骨灰變作鑽石，或可放在龕位？