



衛生署長者健康服務

糖尿病與運動

運動對糖尿病有很多功效

一方面可幫助控制血糖，另一方面可幫助控制體重及紓緩精神壓力，減少併發症的發生。

究竟做多少運動才能達到以上效果？其實不必過分劇烈，只需每日半至一小時中等強度運動，例如：步行、太極等，最重要是量力而為，循序漸進。

如果長者生活繁忙，亦可從

日常生活入手，改變一些生活習慣，從而提高日常的活動量；例如於外出時，短的路程可選擇步行以代替乘搭交通工具；亦可選擇提早落車，步行到目的地。看電視時，長者可同時做一些簡單的家務、伸展運動或踏健身單車；使用電話時，亦可同時走動。在辦公室裡，宜使用找同事面對面溝通，而不是用電話或電腦來溝通。

運動時要注意保護雙足，宜穿著備有軟墊、內面平滑、尺碼合適的運動鞋，並穿著棉質的襪，以便有效吸汗，及減低腳

部受損的機會。穿鞋前應檢查鞋內有沒有異物，例如：沙石，以防腳部受損；運動後，亦宜檢查雙腳有沒有磨擦受損，如發現有損傷應立即妥善處理。

運動時不宜空肚或過飽。需要注射胰島素的患者，最佳注射時間是於運動前一小時，要避免注射胰島素於劇烈活動的部位上，例如：大腿。如血糖水平過低（例如少於5.6 mmol/l）和過高（例如高

於16.9 mmol/l），都不適宜運動。

運動時應帶備醣類小食，例如：果汁、餅乾等，以便中途休息時補充體力，這樣可避免出現低血糖的情況。最理想是結伴同行，可以互相照顧；同時應隨身攜帶「糖尿病歷卡」，在出現不適時可助醫護人員參考，以便提供適當治療。

如果進行較劇烈的運動，有機會在數小時後才出現「低血糖」的徵狀，所以患者應繼續留意運動後身體的情況。如有需要可在運動中途及運動後，檢查自己的血糖水平，以評估身體對運動的反應。

「已經不再是那個人」。性情改變、能力改變、脾氣改變，都是老年痴呆症令家人難受的病徵。由於認知能力下降，病人感受中的世界逐漸偏差，因而常會把

是洞，掛着的衣裳以為是鬼，於是為自己和家人都帶來許多生活上的困擾。

不再是那個人

高銀獲諾貝爾獎，港人都猶有榮焉，十分高興。但得悉他五年前已患有老年痴呆症，又感到驚訝和傷感。高銀太太受諸多傳媒採訪，被人提得最多的一句話是：

許多不同原因的其中一個原因正是由於現今長者女性約有一半從未讀過書。

度。不過醫學統計研究的確發現，多用腦袋，教育水準較高的人士，發病率較低。在香港，七十歲以上居住在社區的長者之中，約有十分

高銀太太發表的公開信中提到高銀打網球，做運動、飲食起居正常，並特別強調雖然記憶力衰退，仍能自得其樂。

活細節上盡量配合支援，避免誘發因不安、恐懼、不適而帶來的脾氣。中國人有句話說：返老還童。用來形容老年痴呆症十分貼切。患者有如幼童，需要安全感呵護和貼身照顧。而由於變得率真與沒遮攔，家人往往會遇上許多意想不到的回應，一如天真的孩子所給予之啼笑皆非感受。而多認識此病，掌握處理技巧，亦能減低照顧壓力，例如利用懷舊治療法，令患者回到過去，也可把以往那個人找回一部分呢。



陳日

高銀獲諾貝爾獎

貝爾獎，港人都猶有榮焉，十分高興。但得悉他五年前已患有老年痴呆症，又感到驚訝和傷感。高銀太太受諸多傳媒採訪，被人提得最多的一句話是：

膈肌即控制橫膈膜的肌肉，學會運用它來呼吸，便能以最省力的方法吸入大量空氣，這除了可以改善肺功能，還會減低因用肩頸輔助呼吸，而產生的頸部及肩膊緊張。步驟

膈肌呼吸

1. 首先放鬆身體
2. 用鼻吸氣（膈肌呼吸），把嘴唇嚶起成笛狀，然後慢慢自然呼氣，像吹蠟燭一般
3. 每一下的呼氣

1. 雙手放於胸部兩旁，輕輕向胸腔加壓
2. 用鼻吸氣時盡量使肺部擴張，與壓在胸腔的雙手對抗
3. 然後自然呼氣
4. 每一下的呼氣時間應比吸氣長兩至三倍
5. 此運動每天練習3次，每次5分鐘

慢病」是會令長者氣道受阻，致呼吸欠順暢，患者活動時容易氣喘。長者一旦遇到氣喘時，應保持冷靜，並選擇一個舒緩氣喘的好姿勢，以下是一些自我呼吸訓練的好方法，長者可用以下三個層次，層層遞進，以達訓練的目的：

嘔唇呼吸

此運動目的在於減低因用力呼吸而造成的氣管收窄。它能使支氣管保持擴張，減低氣喘。步驟

1. 使用一個舒服的姿勢，放鬆身體
2. 手平放於上腹部
3. 吸氣時，放鬆腹部肌肉，將空氣慢慢吸入肺的底部，令腹部自然隆起
4. 然後輕輕呼氣
5. 此運動每天練習次數不限

肺部擴張運動

鍛鍊胸腔肌肉，目的是擴張肺部以增加胸部活動力，繼而令吸氣量增加。步驟是：



陳啟泰

呼吸鍛鍊三部曲

早識更年期莫遲疑 逍遙自在生活無憂



宜德

根據一項有關更年期女性的調查結果顯示，女性更年期有顯著的年輕化趨勢，而且新一代女性經歷的更年期徵狀也較舊一輩多，原因是新一代女性面對沉重的工作壓力及緊迫的生活節奏，影響生活質素和健康，情況值得關注。

更年期知多少？

許多人誤以為更年期的情緒問題是每位女性必經階段，事實上，人人經歷的更年期都截然不同，包括開始年紀、徵狀、持續時期及嚴重性，一般估計七成的女性會感到輕微而中度的不適，包括月經紊亂、潮熱、多汗、煩躁、失眠、心慌等徵狀；然而，近兩成的女性除了停經就

沒有其他感受，但值得關注的是，絕經後的女性患上慢性疾病的機會相對地增加，例如：中風、高血壓、冠心病等病症，而體態改變也是女性面對更年期的其中一大轉變，因此將進入或曾經歷更年期的女性，實是不可忽視之。

要讓自己無憂地渡過更年期，曾經歷更年期的女性應增加對更年期的保健認識，學習如何身心調適；另一方面，將進入更年期的女性也須了解個人體質和心緒，從而為經歷更年期而未雨綢繆。對於每位女性而言，在經歷更年期中，找出一個屬於個人而合宜的舒緩壓力方法，是每位女性邁向健康人生的第一步，也是通向優質生活的大道。

有見及此，聖雅各福群

會企業拓展（協作）主辦，先靈保雅藥廠贊助的《更年期知多少？》專題講座，由婦產科專科醫生主講，除教授更年期的成因、徵狀，如何影響日常生活、人人各異的問題，重點講解防止更年期失調出現等問題。此講將於本年十二月十二日（星期六），下午二時三十分至四時正，於香港九龍彌敦道380號逸東酒店2樓明珠廳舉行。

免費入場券備索

有興趣以上講座者，速親臨或擲函本刊索取免費入場券。函索者請附回郵信封及註明講題，逕寄本刊：香港灣仔石水渠街85號105室，或進入www.thevoice.org.hk登記。查詢：2831 3215。



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，安排於星期六下午與藥劑師會面。電話：2831-3215。