



佩戴假牙

◆張世民

活到老，最令長者感到窩心滿意的，相信是食了。深信大家定亦希望可有「口福」渡晚年。

惟大家可知，若長者牙齒不全，試問怎可進食呢？若長者不能咀嚼食物，雖然美食當前，怎會有胃口呢？不能好好地進食，不但令長

者沮喪，有「吃不好」的挫折感，若強行將食物咽下，定會引來胃痛的問題，還會導致營養不良的惡果。

那麼，及早配備假牙，方是令你們感到窩心滿意的行動。惟你們又是否曉得使用假牙嗎？

事實上，當牙齒早已脫落，及早佩戴假牙是有此必

要；此不但令大家的容貌「回復青春」，告別蒼老感，充滿抖擻精神，且更能讓大家可繼續保持自然笑容與風采；我們必須要適當地清潔及護理假牙，方可有感到窩心滿意的事。

長者佩戴假牙初期，會有不適的感覺；口腔或會感到不自然，假牙與口腔有「不咬合」的「不稱身」的感覺，或感到口腔後方稍微有點兒哽塞。這是口腔與假牙「磨

合」的適應問題，抗拒「外來物」的初期正常感覺，經過短時間的適應，不適感覺便會漸漸消失；而且口分泌增多的問題，也會隨著口腔與假牙已有「共存」的適應，慢慢地回復正常。

長者初戴假牙時，會有說話時發音不清的問題，不妨大聲地對著鏡子朗讀練習發音，或說話前先咬緊假牙並吞一下口水，以令假牙更貼口腔，更為穩固，說話可以更清晰。

長者咀嚼食物進食時，可能會感到假牙不濟，是需要一些時間來適應的，待習慣後，便可隨心品嚐喜愛的食物。長者可以先從進食軟、易咬及易吞下的食物開始，如切碎的肉、較軟身的菜或魚肉等小塊食物，然後慢慢用心咀嚼。只要大家勤於嘗試使用假牙進食，成功感及信心便會慢慢培養起來，循序漸進地也會回復昔日進食較硬的蔬果及肉類的日子了。



胃酸倒流調治

◆朱國棟

長者對「胃風」、「火燒心」的認識想不會陌生吧！若經常表現此等問題，或可能已患上胃食道反流症，簡稱「胃酸倒流」疾病。

本病多見胸骨後灼熱感與疼痛、吞咽困難、泛酸等症狀。嚴重的胃酸倒流可會引致食道潰瘍，不過部分患者早期卻未必覺察自己有胃酸倒流。

胃酸倒流可屬於中醫學「噎膈」、「吞酸」、「泛酸」等範圍。中醫認為本病多有

飲食不節、肝鬱氣滯、脾胃虛損之病理因素，故調治原則每以清肝解鬱、和胃降逆為常法。此外，如肥胖、過度吸煙飲酒等，也可引致本病發生。

長者宜保持情緒穩定、少食多餐，減少動怒，以及每天間行 30 至 45 分鐘；忌食辛辣煎燥物品和溫陽補劑。起床後可飲一杯和暖清水。最後，小心控制體重，避免因過胖令胃部受壓而引致胃酸倒流。

下列食療可作參考：

1. 陳茹茶

功效：清熱和胃。
材料：陳皮 4 分、竹茹 8 分。
製法：上品共製成粉末，每次用熱開水沖泡飲用。

2. 陳棗茶

功效：理氣養胃。
材料：陳皮 1 錢、蜜棗 1 枚。
製法：材料加上清水適量，煲約 20 分鐘，代茶飲用。



◆羅藥師

很多長者都長久以來，以確保用藥的安全和療效。以下是一些長者容易忽略的事項：
很多長者當服用藥物一段時間後，會習慣了服藥時間，未必每次都會再細閱藥物標籤。但要緊記，由於病

藥物標籤知多D

由醫生處方的藥物，不論是公立或私家醫院或診所等，都應有妥善標籤，以提供病人正確的服用指引。藥物標籤除了提供服藥資料，更能提供藥物名稱、儲存方法或用途等有用的資料。長者應善用藥物標籤上的資

料，以確保用藥的安全和療效。以下是一些長者容易忽略的事項：
很多長者當服用藥物一段時間後，會習慣了服藥時間，未必每次都會再細閱藥物標籤。但要緊記，由於病

次服藥指示才離開醫院或診所。如發現藥物標籤上的服藥指示和剛才醫生指示有不同，或醫生剛才沒提及會調劑藥物劑量，但卻發現服藥方法和之前不同，請即時

向醫生查詢。
當服完藥物後，有些長者愛把藥袋或藥樽保留，以便日後用來盛載其他藥物。其實，這不是一個好習慣，因為這些舊藥袋或藥樽上仍有機會仍附有藥物標籤，如日後用作盛載其他藥物，容易造成混亂或誤服藥物。
很多長者愛把多種藥物集中用一個大袋盛載，這也不是一個良好的習慣，每種藥物應由貼有或印有該藥的標籤藥袋或藥樽盛載，以方便服用時參考標籤。
要緊記，妥善處理藥物標籤，善用標籤上的資料，才是最精明的病人！

不在乎時間的長短



◆陳震賢

關節出現疼痛問題，當長者於接受物理治療師的診斷及治療後，物理治療師可能會於他們離開囑咐回家治療時會說：「緊記回家後要熱敷，每天三次，每次十五分鐘。」
病人甲：「啊，即是可以用一次過敷半小時以上，就可以啦？」
物理治療師：「回家要用冰敷，緊記每次不可以超過十分鐘。」
病人乙：「不是敷得越多越好嗎？反正你也叫我敷數次。」

以上對話乃經常在筆者工作中出現，大部份病者都會錯誤理解物理治療師的療程指示，誤以為可用量衡質，比方說有許多長者會誤以為「熱敷「越熱越見效」；根據不

同的數據研究指出，冷敷或熱敷乃應關節不適的治療需要，均有不同的特定時間與溫度要求，方最為見效，並不是如一般人所理解的「越多越好」。
同樣地，治療關節的手法時間長短並不直接令效果有正面影響，因為如選擇方法不同及治療的位置不正確，就算花上大量時間也是徒然；就如一些深層的按摩一樣，每次於患處按上數分鐘便會見效，否則只會弄巧成拙；當然相對於一些病情較為複雜及嚴重的病人來說，用上的時間及總治療次數亦會相對較多。
要決定關節疾患最合適的治療方法及治療時間，最重要的還是物理治療師與病人之間的互相信任及溝通，我們深信只有互相交流的瞭解與配合的方法，方可令療程得到預期成效。



老人與腳

◆陳日

有人說，手最能泄露年齡的秘密，因為多數人重視面部護膚，但往往忽略手部護理，到乾燥爆拆，才記得塗潤手霜；而且手背的靜脈，會隨著經常勞動而變粗，甚麼方法都沒法掩飾。

不過，更受忽略的，或許是腳。起碼我們吃飯、寫字、日常生活時常會看見雙手。政府更呼籲市民勤洗

手，洗時總會望望。但有多少人留意雙腳呢？更遑論小心呵護、照顧了。因此雙足身上的歲月痕跡更明顯。

不少長者的腳均患有毛病，例如繭、雞眼、嵌甲、拇趾外翻，還有馳名的香港腳（癬）。

要保護雙腳，鞋襪的選擇不可輕視，衛生更是重要。由於腳趾甲已漸變硬，剪趾甲最好在洗澡後，市面有些連放大鏡之指甲鉗，可方便

使用。若長者關節不妥，彎腰不便，最好由子孫代勞。剪時兩邊留一些有助防止嵌甲。

每逢潮溼天氣，香港腳就容易發作，典型病徵是趾間及腳掌脫皮、痕癢。嚴重的或會感染腳趾甲：令甲變色變形。這時可能要在外塗藥以外再加內服藥才可徹底清除癬菌。

不少長者有拇趾外翻，大拇趾第一骨節外突而趾向外歪斜，令腳掌變闊。女性尤其多見，這是因為盤骨較闊，雙腿並非垂直，令雙足受力不均，而長期穿窄頭鞋與高跟鞋令變形更嚴重。

利用度身而設之鞋墊來調整足部重量分布，及使用小型輔助器，可減不適，嚴重的宜請醫生轉介骨科或介紹由足部治療師跟進。

繭與雞眼均是鞋襪不當，令皮膚產生的反應，處理方法只有「預防」。胡亂使用甚麼外用神奇藥，往往只會令情況更糟糕。甚麼「牛乳沐足」其實只是「雞眼水」，使用不當，易造成不良反應甚或潰瘍。

若是患有糖尿病，切記要每天檢查雙足，輕微損傷均要妥善處理，否則有機會惡化至壞疽，就要和足部說再見——截肢了。