



失憶等於腦退化？

健康在您手
◆陳日

見高錕教授，以諾貝爾獎得主的身分，也患上老年痴呆症，不少人都擔心自己也會有同一毛病。

中年以後記憶力不如前，例如碰見朋友說不出對方的名字，走進儲物室想不起要找什麼，或是執筆忘字等等。這些現象是否代表腦袋已經開始退化？

記憶力與其他身體功能一樣，

會隨著年齡的增長而逐漸退步，但速度一般相當緩慢，也視乎身體的情況而決定。事實上，沒有患有老年痴呆症的長者，都能保持相當良好的記憶力，特別是久遠記憶（例如多年前發生的事）和程序性記憶（例如駕駛、打太極等）。

至於短暫記憶，對大部份長者來說都會覺得較差，例如入屋後忘記把鎖匙放在那裏，烹飪時忘記先煮飯等。由於這些也是老年痴呆症

的早期病徵，特別令人憂慮。

不過，老年痴呆症患者不僅是失憶，也會在語言能力、理解能力、判斷能力和計算等多個範疇也出現退步。由於短期失憶情況一般較徹底，患者會否認失憶，甚至與人爭辯，例如堅持不曾答應什麼，或指責別人偷去自己的物件等。這與偶爾失憶，經提點便能記起大為不同。

一般的長者失憶，可歸咎於幾個原因：太疲倦、心不在焉或被分

散注意力（例如剛入屋聽見電話響就隨手把鎖匙亂放）、未能專心等。解決方法包括多用輔助工具（例如用日記簿記事）、集中精神，同一時間只做一件事，有足夠的休息等。

當然也別忘記要多用腦袋。我們的身體是活著的生物，愈用愈有，不用就會退化。因此，要多鍛鍊記憶，就如做運動鍛鍊肌肉和活動關節一樣。不妨唸唸詩，做些計算，又或在散步時多作觀察，甚或以遊戲方式來鍛鍊，例如與友同行，互考記憶，看看經過的店舖名字甚至行人衣服的颜色等。閒來炒炒股票，注意行情上落，也可以是好鍛鍊！

然就無須右曲杖柄頭。腿手袋置的骨大骨調度最步同。度都需的「好行



◆陳啟泰

善用拐杖

站穩及步行

理想高度。在使用拐杖時，拐杖應握在哪一方？假設長者的右膝有腫痛，即右膝是患處，很多人都誤以為拐杖不應是握在這邊；大家都誤以為要靠左，即沒痛楚的那方，從而讓身體重心向那邊傾側，以希望可減輕對痛腳的負荷，以減輕痛楚。但其實這方法是會造成歪斜的壞姿勢，令長者走起路來不好看，而握拐杖的手亦會很疲累。

正確的方法是，應在患處的那方右手握緊拐杖，即帶痛的一方，當然大前題是這邊的手要夠氣力。就上述的例子而言，拐杖應拿在右側，這樣好的腿和拐杖分別在痛腳的兩旁，好像一對穩健的支架在左右兩邊承擔長者的體重，這樣便能令長者

站得更直及最輕鬆。假設這三個著地的點能以「品」字形排列，長者於站立和步行時，就更倍覺「穩陣」！

上、落樓梯

腫痛，要拿拐杖上樓梯時，最好的方法是將拐杖放於左側，用左手緊握，讓「好腳」先踏上一級，即沒有腳患的左腳；因為左腳沒有痛楚，於上樓梯時，由它用力帶動身體向上昇，因為左腳最夠氣力。一般而言，另一邊的腳和拐杖自會跟上；到落樓梯時，壞腳先落。所謂「壞腳」，即是指持拐杖的一方；換言之，應先將拐杖放下

一級，然後提起有痛楚的腳隨後放下，最後才輪到好腳放下。此正所謂很多初學的長者說：「好人上天堂，壞人落地獄。」

在現代醫學論及的風濕性關節炎、痛風、類風濕性關節炎、骨質疏鬆症、肩周炎、頸腰椎病痛及坐骨神經痛等病患，都可歸納在中醫辨證上施以調治。



中醫辨「痹證」為風、寒、濕、熱及虛痹類別。治理風、寒、濕痹證常用祛風散寒、祛濕通脈方法調治；熱痹以活血通絡、清熱散毒為主；虛痹則以和調氣血、強筋活絡為法。

預防與調理風濕病痛，長者應以留意日常生活習慣為主，保持早睡早起、適量運動、勿過度勞累、飲食清淡、戒厚濃味、少肉多菜、勿沾煙酒、心境開朗及防止損傷。平日更可用雙掌互相摩擦至發熱，然後用掌揉摩患處，以通氣血，可緩不適。

最後，坊間聲稱可醫治風濕病斷尾之所謂靈丹妙藥，老友記慎勿胡亂服用；因每一患者病狀新舊，成因、體質、年齡各有異同，貿然選用，可能引致副作用，為安全著想，應請教相關專業人士方為穩妥。

慢，肝臟解毒功能減低、藥量過大易在體內蓄積而中毒，患有各種疾患覆診時，須知會主診醫生，避免重覆用藥。

知藥用藥
◆張亞力



若長者長期服用安眠藥，是會易發生頭昏、腦脹、步履不穩和跌跌，還會損害肝、腎功能，服食前

毒，故當每次覆診不同專科疾患時，須帶備所有服食的藥物，以助醫生調校處方藥物，減省重覆及過多藥物。

要遵醫指示；嘗試改變日間作息時間及多做運動、改善睡眠設施及睡房環境，是容易進入夢鄉的條件之一。

此外，日漸踏入高齡之年，長者的記憶力會日呈欠佳，同時服用多種藥物，會較容易吃錯或反覆又吃，照顧者要用心關注。

依賴安眠藥



及早防治都市惡疾

腸胃病與心血管病

腸胃病及心血管病是都市人普遍的疾病，飲食過度、失去節制、進食脂肪過多、食無定時、缺乏運動、生活緊張、作息無常等均是致病原因。市民必須瞭解以上頑疾的成因、鮮為人知的致病問題、病徵、病發表現、

後遺症、最新藥物與手術治療、康復、飲食與運動預防等。故聖雅各福群會在攜手扶弱基金贊助下，將舉辦以下健康講座：

腸胃疾病面面觀

倘我們疏於處理腸胃疾病，不但會是食慾不振，還

可能引來胃出血；此也可能是由於潰瘍疾病、亦可能是胃癌所致；而腸道疾患可能是感染問題、傷寒與痢疾症，或由於甲狀腺分泌過多、糖尿病、大腸腫瘤所致，而痔瘡及便秘也會影響到患者的健康。「腸胃疾病面面觀」，

對抗心血管疾病

心血管病是指多種心臟及血管的病變，包括高血壓、冠心病及心臟衰竭等。當中以高血壓最為普遍，是港人的十大死亡原因之一。高血壓可使心臟長期負荷過重，中風不但令人變為殘廢，更

會引發連串嚴重的心臟疾病如心肌梗塞、心臟衰竭、中風，甚至死亡。此講座將於本年四月十日（星期日），下午二時三十分至四時正，於銅鑼灣高士威道中央圖書館演講廳舉行。

以上兩個講座歡迎大家免費參加，請附回郵信封索取入場券，寄香港灣仔石水渠街 85 號聖雅各福群會一字樓 105 室。報名熱線：2835 4320 或 www.thevoice.org.hk 登記。