



健康在您手

◆ 陳日

天真無牙？

根據衛生署

的統計，香港長者的口腔情況相當惡劣。有一半住在社區的長者少於二十顆牙，而更多長者有各類牙患，如蛀牙、牙周病等。

牙齒是維持健康的重要器官。對於愛吃的中國人來說，牙齒更是容許我們享受珍饈百味的重要「武器」。世界衛生組織指出，20顆牙

是維持咀嚼功能的最低要求，因此有個指標是「80/20」即80歲時仍有20顆牙，可惜香港有一半65歲以上的長者未到80歲已不能保存20顆牙。

長者不愛惜牙齒的一個常見謬誤是：年紀大牙齒自然會脫落。所以不需打理更不需要看牙醫。更可怕的思想是：年紀大仍然有牙是「食器」（對子孫不好）。這些錯誤思想

嚴重影響長者對牙齒的照顧：不刷牙、或亂刷。蛀牙與牙周病卻不理。

牙周病即牙肉發炎，初時只是紅腫，隨着牙石增多，牙肉會萎縮，會牙根外露，又或出現牙袋，令牙齒逐漸像變長了，到缺乏支撐牙齒便會鬆動，終於脫落。

牙周病也是口臭的主要原因，食物渣滓、牙垢積聚在牙肉邊緣，形成牙石，愈積愈厚。若是吸烟，牙肉發炎更為嚴重。除了口腔外，牙周病患者更有較高機會心臟病發

作及中風，因此不可忽視。

處理牙周病，不能單靠「飲涼茶」來「清熱氣」。首先是要搞好口腔衛生，刷牙習慣不可少。但發炎的牙肉往往很易流牙血，令患者不敢再刷，形成惡性循環。

此時，只好向牙醫求助：清理牙垢牙石，教導正確刷牙方法，讓牙肉慢慢消炎，希望仍能保住那些搖搖欲脫的牙齒！

政府今年為「長者醫療券」加碼，有牙患的眾多長者，不妨多利用這每年500元，看看牙醫，為自己的牙齒和口福作好打算！

時不能全力著地等原因。大關節或足跟的毛病，或甚至因手術致該腿部暫時不能全力著地等原因。

這一舉措十分重要，因為長者如要走路來穩妥，前提是先要令疼痛的腳不痛，否則因要遷就痛腳，而要勉強地走動的話，跌倒的風險便會增加。腳部痛楚可包括來自膝部，例如風濕、關節炎等疼痛；亦可能是來自大腿關節或足跟的毛病，

讓拐杖和右腳可平均支撐體重，這樣才可令站姿和步姿保持良好。

當然，選定左右，長者握好拐杖之後，姿勢還是要注意，否則日子久了，身體站得歪斜，除了不好看，亦會引致其他關節問題。



治療與自療

◆ 陳啟泰

拐杖應握在那邊手？

趙婆婆因腳部痛楚需往醫院求診，他憶述當時醫護人員教她，要用與痛腳相反的另一邊手拿拐杖，以助步行。

即是說，假如右腳有痛楚，便應以左手握拐杖助行，因為這樣才可令右腳的痛楚減至最少，感覺便會較為舒服，因此步行時才會更覺輕鬆穩健。

無論，拐杖是在那一腳的一方，長者站立時都應以一品一字形站立，來支撐身體；即例如左手握拐杖的話，拐杖和右腳便會在左腳的兩旁，像兩支有力的支架般穩健地支撐著軀體，而夾在中間的左腳才可前後移動踏步；而身體重心亦不應依靠握拐杖的左手，及勿以為這樣可減輕右腳之痛。相反地，長者應保持身體直立，



知藥用藥

◆ 林寶如

老友記曾向藥劑師問：「血壓藥每日食兩次，每次半粒，點解唔可以每日食一次，每次食一粒呢？」

半粒藥丸怎麼辦？

長者有此一問，乃是因為他們要將細小的藥片切開，不免令他們覺得困難或是不方便。需知，一些藥物的藥效較短，必需每天服食多次方發揮預期療效；再者，藥物的服用劑量是要根據病情而決定。服一整粒藥片太多，不服藥卻不行，故病人需

確。如果藥片體積不是太小，或是分割非圓形藥片時，使用清潔後的剪刀將藥片剪開，也不失為一個退而求其次的方法。如果藥片上有刻痕，沿著七分劃會比較容易和均等。

記小心。如若遇到困難，何不告訴醫生和藥劑師？讓醫護人員按老友記的病情和意願，想想解決辦法。

服半粒藥片方才切合需要。因此，長者們別自行更改服藥方法。

長者分割圓形藥片的最佳方法，是使用切藥器，它一般可以在社區藥房購得；長者使用切藥器分割藥片能使切口整齊，兩邊大小平均，服用藥物的劑量方才較為準確。

被切開了的藥片特別容易碎裂——一些長者為了簡便，在領取藥物後立即把所有藥片預先切開。當這些藥片在藥瓶裡或袋子裡碰撞時便會粉碎，因而令藥物的服用劑量變得準確和不穩定，長遠是會影響到病情控制。

藥劑師提醒：



中醫辨証

◆ 朱國棟

不少患的長者都有一種說法：「我後生個時都不知

幾咁健康，仲成日運動添，估唔到而家會搞成咁，都唔知點解？會唔會後生個陣時捱壞咗呢！」

個人歷驗及辨識，千般癌患，其潛藏的致病源，兵分二途而已；其一為體內長期積聚燥熱；其二為身心鬱滯。此一要義，乃長期在接觸社區群眾，及在調治癌

患中，由對癌症的多方面認識，歸納了簡約的聚焦點。基於此，有否破解癌患的密碼法門？下列印象，仍待針斟。

西醫 / 中醫簡要對策

中醫——體內熱蘊聚積，促成臟腑系管道內濕痰凝結，氣血經脈受阻，以致痰瘀互結，及流注四溢所致。

西醫——針對癌體，施以電療、化療、手術、標靶藥等治癌方法。



論。

西醫——癌症的發生，乃細胞驟然過速分裂及擴散的病理表現。

中醫——安癌為法。一、安穩病者的情緒；二、用化濕行痰之藥物

安靜癌體，使之勿亂；三、疏調患者體內的內蘊熱毒。四、每天早上飲一杯綠茶，之後再吃半個至1個鮮橙。

年紀增 鈣質漸失

正視問題 莫延遲



健康社區 齊共創

◆ 宣德

隨著年齡的不斷增長，我們骨骼中的鈣質流失機會亦會越來越大，嚴重者更有可能引致骨質疏鬆。根據研究顯示，香港女性在更年期後，有50%的機會會患有骨質疏鬆症。骨質疏鬆症的患者較容易骨折，因為骨質大量流失，會令骨骼變得疏落和脆弱，繼而增加骨折的風險。

若骨質疏鬆症出現在脊椎部位，最初的徵狀是嚴重背痛，繼而會慢慢變成彎腰駝背或身高下降，此乃是由於大部分患者的脊椎受傷而導致骨折及脊椎塌陷。如果脊椎的受壓致骨折不能癒合，患者可能會有慢性背痛，又或出現脊椎嚴重變形，而令胸部不適、腹脹及臀部和膝關節疼痛。忽視骨質疏鬆症，最

嚴重可能導致髖部骨折，延醫治理有機會需要以手杖或助行架來輔助行走。

由聖雅各福群會企業拓展（協作）主辦的《骨質疏鬆症知多少》專題講座，乃由骨科專科醫生主講；內容包括骨質疏鬆的成因、病徵，更講解其所帶來的傷殘問題及均衡飲食、康復與適量運動的預防方法。

此講座將於二零一一年六月二十五日（星期六），下午二時三十分至四時正，於灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈一樓禮堂舉行。歡迎免費參加，速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。查詢：2835 4320或進入www.thevoice.org.hk登記。