



健康寶庫

衛生署長者健康服務

老年癡呆症患者走失的問題

在社區內走失的情況

老年癡呆症是一種腦部退化疾病。患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受到影響。走失是癡呆症患者常見的問題。根據2007年本地一項有關癡呆症患者走失的電話調查研究，超過兩成被訪家屬表示家中患者曾試過社區走失情況，在走失後，再次走失的機會更高達四成。調查發現患者的認知能力越低及行動

能力越高，走失的機會便越大。患者多數是在日間時段走失，走失常見於街上、商場或乘坐公共交通工具上；其次是直接從家中外出後走失。

如何預防走失

安排有規律的生活及熟悉的環境

- －保持有規律的生活、熟悉的習慣及日常物品，例如相片及喜愛物品，以增加安全感。
- －安排能力可及的活動，例如簡單的家務或休閒活動，以免患者覺得沉悶而遊走。

改善家居環境及使用輔助用具

- －利用布簾隱藏大門，或將大門繫上圖畫或與牆身相同顏色以作隱藏，使患者不易開門外出。
- －使用外出提示用具，例如風鈴，一旦患者要離開住所便能及早發現。

及早準備

- －讓患者戴上有其姓名及聯絡人電話號碼的名牌／手鐲／頸鍊，或把資料縫在衣服上，以助走失後識別；事先預備患者的近照，以便一旦走失後供警方辨認。
- －留意患者念念不忘之事，如舊居、

以往工作地點。

與患者外出的注意事項

- －上落交通工具時，緊記要拖著患者，避免患者因墮後而走失。
- －在人多地方，盡量與患者並肩行走，保持在視線之內。
- －照顧者購物時，要留意患者是否在身旁，亦可鼓勵患者一起參與購物。

走失後的處理

- －萬一發現患者走失，可嘗試到患者的舊居或念念不忘之處尋找。
- －盡快報警求助。
- －尋回後切勿責備患者，更重要是作檢討找出患者走失的原因，以便做好預防，減低患者再走失的機會。

如錯誤地把正常的足弓誤定為高度去判斷足患，會有機會被腳板前掌的內外旋角度所影響，這正是我們不能單憑掃描儀去準確量度足弓問題的原因。假如

另外，若純粹觀察足弓的高度去判斷足患，會有機會被腳板前掌的內外旋角度所影響，這正是我們不能單憑掃描儀去準確量度足弓問題的原因。假如

另外，若純粹觀察足弓的高度去判斷足患，會有機會被腳板前掌的內外旋角度所影響，這正是我們不能單憑掃描儀去準確量度足弓問題的原因。假如

另外，若純粹觀察足弓的高度去判斷足患，會有機會被腳板前掌的內外旋角度所影響，這正是我們不能單憑掃描儀去準確量度足弓問題的原因。假如

另外，若純粹觀察足弓的高度去判斷足患，會有機會被腳板前掌的內外旋角度所影響，這正是我們不能單憑掃描儀去準確量度足弓問題的原因。假如

另外，若純粹觀察足弓的高度去判斷足患，會有機會被腳板前掌的內外旋角度所影響，這正是我們不能單憑掃描儀去準確量度足弓問題的原因。假如

另外，若純粹觀察足弓的高度去判斷足患，會有機會被腳板前掌的內外旋角度所影響，這正是我們不能單憑掃描儀去準確量度足弓問題的原因。假如

另外，若純粹觀察足弓的高度去判斷足患，會有機會被腳板前掌的內外旋角度所影響，這正是我們不能單憑掃描儀去準確量度足弓問題的原因。假如



健康在您手

陳日

莫失足

古云：

千古恨。每逢聖誕，香港報章總是習慣提醒少女切勿因節日高興而鬆懈，一旦「失足」，婚前性行為的後果可能是懷孕，要「奉子成婚」以至未婚產子。

對於長者來說，失足的後果不是有「生」的問題，而大有可能是「死」的問題。

由於不少長者已有骨質疏鬆，一旦失足跌倒便

很容易會斷大腿骨。事實上根據醫院管理局的統計數字，因大腿骨折而入院留醫的人士九成以上都是長者。他們平均留院日數也起碼一個月，因為從駁骨（或安裝人造關節）到康復，學習走路，往往需要甚長的時間。

不過，能走著出院已是幸運。因為部分手術未必順利，例如骨頭愈合不良，大腿骨便無法支撐身體的重量，那就只好從此坐輪椅。

由於跌倒的原因可以多方面，而且往往同時有多因素一起出現，所以長者及家人應定期評估這些內在和外出的風險，並加以改善。

更不幸的，是在手術後有其他併發症，例如長者本身有慢性病，如慢性阻塞性肺病或糖尿病，都會增加手術後患上肺炎的風險。事實上醫學界在全世界的經驗均是一樣：大腿骨折能為長者帶來傷殘與死亡。

也因為這樣，各國亦努力協助長者預防失足跌倒。

由於跌倒的原因可以多方面，而且往往同時有多因素一起出現，所以長者及家人應定期評估這些內在和外出的風險，並加以改善。

還有是要檢視藥物。醫學研究發現服藥多過四種便能增加跌倒風險，因為某些藥或會令長者頭暈、尿頻或步履不穩。若有這些情形，長者宜向醫生提出，以便調校藥物，減低失足的風險。

內外風險當然是要注

內外風險當然是要注



物理治療保安

陳震賢

份長者缺乏運動，又因穿了不合規格的鞋子，因而容易引起身體出現各類型的傷患勞損。其中最常見又常被忽視的可算是扁平足了！事實上，很多患者根本不知道自己有扁平足，而單憑肉眼又不能準確辨別。

因為足弓（足腳底內側的天然弧度）在站立時可以有其他因素影響其高度，因此，最準確的判斷是從腳後跟與地面形成的高度去決定。一對沒有足弓問題的腳，它的後跟骨（腳跟）和地面應成一個直角，但患上扁平足或高弓足的人士會分別有後跟骨前旋或後旋的現象，並不是一個直角。

另外，若純粹觀察足弓的高度去判斷足患，會有機會被腳板前掌的內外旋角度所影響，這正是我們不能單憑掃描儀去準確量度足弓問題的原因。假如

性交時間在緊張草率之極短時間排精，甚至是性交前奏一埋身即行精液泄出，這都稱早泄。一般健康男子，在性交大約數分鐘以後射精屬正常。很多人踏入中年後，心理上受到舊思想所影響（五十分房，六十分床）的老一套方法；現代人五六十歲還很精壯，正常男性健康者一般性生活，可以維持到七八十歲，

只是次數減少。

早泄其實並非是什麼病，不要因為有過早泄而造成思想負擔。

於辛熱。

腎陰虛之早泄食療：

沙參麥冬湯加減食療
沙參、麥冬、玉竹各三錢，桑葉四錢，甘草二錢，天花粉四錢，生扁豆五錢。
水五碗煎存一碗，一星期飲二至三次。

腎陽虛之早泄：

知柏八味丸劑
早晚服二錢，連食兩個月。

性事不力——早泄



對病療法

李南

性交時間在緊張草率之極短時間排精，甚至是性交前奏一埋身即行精液泄出，這都稱早泄。一般健康男子，在性交大約數分鐘以後射精屬正常。很多人踏入中年後，心理上受到舊思想所影響（五十分房，六十分床）的老一套方法；現代人五六十歲還很精壯，正常男性健康者一般性生活，可以維持到七八十歲，

早泄分為腎陰虛和腎陽虛兩種症狀。陰虛者多見相火偏旺，調理於滋腎瀉火；反之腎陽虛者，可以駒加補腎之品，甘溫為主，不應過

於辛熱。



健康社區齊共創

何保燦

現今社會，很多退休人士以至踏入古稀的長者也有魯迅的持續學習觀，他們為的並不是要拿什麼學術證明，反而是享受學習過程中的喜悅和滿足感。

近年坊間很多機構都推陳出新，發展不同類型的課程，如：肚

斬新品酒、美容課程推介

中國文學家魯迅曾經說：「倘能生存，我當仍然要學習」。

皮舞班、平板電腦使用等。以往這類內容只是一些年輕人的學習方向，如今卻成為退休人士的新趨勢。由此亦可看到因應社會的轉變和進步，一些新事物與新方向也成為退休人士的學習觸發點，學習要持續且要更新，大家才能與時代並進。

聖雅各福群會轄下「長青學堂」一直致力推動退休人士保持積極學習的態度，實踐終身學習的精神。而課程的內容更嘗試從多角度、多方

向發展，使參加者更能體會無界限的學習進程，締造學習的新境界。

由今年十月份開始，聖雅各福群會率先與香港中文大學專業進修學院合辦不同類型的課程，讓退休人士能感受學習的新里程。當中特別值得推介兩個新課程包括：「認識葡萄酒與品酒初探」，內容以教授品嚐葡萄酒的色、香、味與及食物配搭的知識為主。另外「中醫美容按摩與食療」，則教授如何適當地運用中

藥、食膳、針灸、推拿等綜合方式，為個人儀容作出保養。課程新穎，亦適合不同年齡人士參與。

此外，有興趣學習說話藝術、善用表達及主持的技巧，提升個人的自信心的長者可參加由聖雅各福群會中西區長者地區中心舉辦的「語言運用與表達技巧」課堂，此課程特別邀請資深藝人楊瑞麟先生擔任客席導師。

以上課程由8月20日開始接受報名，額滿即止。各位退休人士如有興趣報讀以上任何課程，歡迎致電：2805 1253 與負責職員何先生聯絡。