居家護「腦」秘笈

◆ 衛生署長者健康服務

隨著公共衛生及醫療技術不斷改善，人類的壽命延長了，晚年要活得豐盛，除了要有強健的體魄，還需要有精明的頭腦。要保持腦筋靈活，就要及早注意保護大腦。以下會介紹一些家居護腦方法，好讓你能從家居環境開始，學習一些護腦貼士。

1. 實踐健康生活模式，保護腦袋免受傷

保持均衡飲食，使身體能攝取足夠的營養。避免飲酒、吸煙及濫用藥物等不良習慣，這些會改變腦部的化學物質而影響腦部健康。經常運動有助減慢腦部退化，有研究指出身心運動，如太極、八段錦、瑜伽等，對長者的記憶有正面的幫助，家居環境較小或體弱的長者亦可以練習坐式太極。由於練習這些運動時，必須全神貫注才能做出協調動作，因此有助鍛煉記憶。長者還要留意家居環境安全，避免跌倒意外，引致腦部受傷。

2. 發掘興趣，積極投入生活

有研究指出多做智力挑戰的活動可強化大腦能力，多動腦筋，多留意身邊事物，可以保持腦筋靈活。要發掘自己的興趣，按著自己的能力及需要去選擇活動，例如：打麻雀、玩紙牌、填字遊戲、下棋、電腦遊戲、閱讀等，都是一些合適的活動。聽音樂時亦可以嘗試跟著打拍子或背誦歌詞。其實每天看新聞時，看完後反問自己這宗新聞的內容，或與家人討論，都有助加深印象。

3. 活到老，學到老，學習新事物

有研究顯示教育程度高比教育程度低的人，較少患上認知障礙症，證明學習是一項有助刺激大腦的活動。常存求變的心態，多嘗試學習新事物。例如：學習使用手機、電子產品；學習上網尋找資料；亦可以多參考食譜或電視烹飪節目，嘗試去煮一些新穎的菜式，既可為生活帶來新鮮感，又可以在煮飯時多動腦筋。在家可自學外語或方言，例如透過網上學習或者利用一些影音教材學習英語、普通話等。只要多聽多看，再加上平日多收聽電台廣播或收看電視節目來鞏固學習（例如收看普通話新聞報導等），學習成效必會更佳。

4. 動腦休息要平衡

多動腦筋可以讓大腦保持活潑，但要注意鍛煉與休息必須取得平衡。當我們練習約一小時後，便需要約五至十分鐘休息的時間。練習時間的長短，會因人和所選擇的活動而有所分別。例如：像抄寫和玩拼圖之類的活動就不適宜做太長的時間，建議大約 30 分鐘左右便需要休息，避免過度疲勞。更不要在睡前進行，以免影響睡眠。

5. 每天持之而恆，配合環境的腦筋訓練

我們可以選擇腦袋最清醒的時間，在家中找個寧靜處，關掉電視 / 收音機 / 電話響鬧裝置，專心練習，這樣便可以事半功倍。最好把動腦筋活動融入在日常生活中，並培養成習慣，每天重複地做。

我們應抱著積極和享受的心態去做動腦筋活動，不要過分強求效果，給自己壓力。只要按著自己的能力和興趣，循序漸進，由淺入深地練習，要居家護「腦」，也不是一件難事。

越就越嚴重

◆ 陳震賢

人體自然反應是遇到痛楚便會避開、遷就，但這種自然反應經常會引至一連串的連鎖問題，若處之不當，只會越「就」越複雜和嚴重，最終痛症範圍會變得越來越大。

不論痛症是發生在上肢或下肢，正常情況下，我們都會以遷就和避開來減輕痛楚，特別是下肢的問題，痛肢減少負重便變相令同肢其他關節或另外的下肢負擔加重了。久而久之，負擔重了的部位和關節便會出現痛症，不幸的是原來位置的傷痛未癒，新的痛症又引發起來。因此，對應於下肢痛症的問題，我們會建議使用枴杖助行一段時間，以減輕下肢壓力。至於上肢的問題相對比較幸運，盡量避免使用痛手，運用另外一隻手來解決日常生活需要；不過，若然情況維持太長時間，同樣會產生跟下肢一樣的連鎖問題。最常見的例子便是一些新手爸爸、媽媽在照顧孩子時出現的痛症，多先發症在手腕，之後發展至肩膊或手肘。

至於軀幹上的痛症，當然亦有不少人會遷就，如膝痛時會多用了下盤關節，或胸椎以上的位置；睡時可能側向一面，翌晨醒來時全身僵緊疼痛。因此，有痛症遷就身體運用是很正常，但我們可選擇隨之發生或及早處理，而事實上問題大多會越「就」越差，單一問題會演變成複雜及耗時的治療，還是病向淺中醫吧！

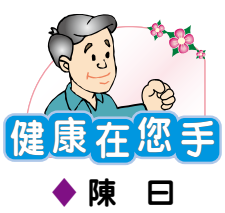
糖尿病一定「3多1少」?

◆ 關富健

大家瞭解糖尿病的症狀是「三多一少」，所謂「三多一少」症狀，指的是多飲、多尿、多食和體重減輕。這些表現的起因是高血糖。一般而言，當血糖水準超過 10mmol/L 時，尿中才會有糖。也就是說，若患者有「三多一少」症狀，血糖大多在此水準以上。此外，由於老年人排出糖分的能力有所下降，故當老年人出現「三多一少」症狀時，血糖水平更高，一般在 13-15mmol/L。因此，單憑有沒有「標準」的糖尿病症狀判斷一個人是否患有糖尿病，就顯得太武斷了。

糖尿病高危人群應該注意定期監測一下血糖。糖尿病的高危人群是指目前血糖完全正常，但得糖尿病的危險較大的人群。應該注意：檢測血糖時（一）是要查空腹血糖，（二）是要查餐後血糖，兩者對比後，才知自己的血糖是否高低。糖尿病是由食物經消化後變成葡萄糖，經小腸吸收進入血液，成為「血糖」。血糖是身體細胞的能量泉源，胰臟會分泌胰島素，協助血糖進入細胞。當胰臟分泌胰島素不足或身體未能有效利用胰島素，令血糖上升，形成「糖尿病」。

長者可多服用：冬菇、木耳、牛蒡、杞子，這些食材好味又富營養，同時均有降血壓及降血糖的功效，高血壓及糖尿病患者可作保健之用。用料是：冬菇 6 朵，黑木耳 2 朵，牛蒡 3 條，杞子 4 錢，無花果 4 粒，瘦肉 6 兩。



長命百歲

◆ 陳　曰

報載中國一位最長壽（百年人瑞）長者之一，周有光逝世，享年 111 歲。

壽是人生目標福祿壽之一，古時排尾，皆因不易得。現代醫學科技發展加上預防醫學成功，長命百歲比以前普遍得多了。根據政府統計處在 2011 的人口統計，當時超過一百歲的香港人有 1890 位，比一般人想像為多，如今應該不止此數。

一般人想像到了這麼大年紀，必然百病叢生，畢竟身體器官已用了這麼久也。但世界各地的研究均顯示，百年人瑞反而比較他們年輕的長者更為健康。甚至連老年痴呆症，這種與年齡及退化掛鉤的疾病，都不一定出現。不少百年人瑞均是死得安祥，沒經歷一般人所懼怕的纏綿病榻、「半條人命」階段。

在醫學界，這個現象稱為「健康倖存者」healthy survivon。倖存不是幸運，而是因為一生健康，故此能壽而康。

事實上，許多令人提早死亡的疾病，如心臟病、中風、糖尿等，往往在六十歲至八十歲之間就奪命。因此，能活到九十歲以上的，往往心管都比較健康。

香港也曾做過小型的近百或過百歲人士研究，發現這些超過一半是女性的長者，雖或受教育機會不多，卻能維持良好生活習慣，例如不煙不酒、體重不超標，而且經常運動。部分原來還是中年以後才開始運動習慣。而所患疾病，以高血壓為最多，但亦有定時服藥覆診。

另一項明顯共通點是，他們與子女親友關係良好，即使不一起住，也提供支援。而他們多半樂觀，當然亦是長壽秘訣了，反而飲食方面沒有甚麼特別。不過，他們絕不肥胖。

朋友，這些上述人瑞特徵可能讓你借鏡？在這雞年正月，謹祝大家不止長命百歲，而是超越百歲，創新紀錄！

光學相干斷層掃描—OCT 掃描

◆ 黃偉雄

光學相干斷層掃描（Optical Coherence Tomography，簡稱 OCT）是一種的光學成像技術。此技術是測量光進入物質或生物組織後，所產生的背向散射光而得到的組織影像。與現有的非侵入式測量技術如超音波比較，OCT 掃描具有優異的空間解像度，可得到較清楚的組織影像資訊。

在眼科應用上，OCT 掃描常用於診斷青光眼、黃斑點水腫及黃斑點病變等眼病。青光眼大家可能都知道是視覺神經線受損的毛病，成因是眼內壓上升，引致視覺神經受損、視力衰退、視野收窄，嚴重者更會導致失明。在此 OCT 掃描的用途是客觀檢測視網膜上視覺神經線的結構和厚薄的視網膜佈滿微細血管，所以是重災區之一。「糖尿上眼」是指因糖尿病引致的視網膜病變、黃斑點病變等眼睛併發症。

OCT 掃描就可以檢測視網膜黃斑點的結構和厚薄，幫助眼科視光師診斷黃斑點水腫及黃斑點病變等情況。

有研究顯示，患糖尿病年期達十年的患者當中，約有三分一出現糖尿上眼；患病年期達二十年，糖尿上眼更超過三分之二。由於大部份糖尿病者患病初期是完全沒有徵狀，因此當確診時，可能已經患有糖尿病多年而不自知。

糖尿病的普及，相關的併發症也增多了，其中眼睛黃斑點水腫及病變對患者的視力和生活影響嚴重，越早確診和治療，越大機會回復正常視力。

現時很多眼科診所或護眼中心已經配備光學相干斷層掃描（OCT）儀器，在常規的眼睛檢查上也增加黃斑點結構掃描 OCT，為市民提供更全面和適切的眼科檢查服務。

對比，分析受損的程度。

糖尿病是其中一種最常見的都市疾病。香港約有百份之十的成年人患有糖尿病，糖尿病影響微細血管，如心臟、腦部、腎臟、眼睛等部位的微細血管，都可能受影響。因眼睛

「藥療輔導服務」計劃 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，安排與藥劑師會面。電話：2831-3289。