



# 居家安老 防跌面面觀

**預**防家中跌倒是讓長者能夠居家安老的重要環節。根據統計，在香港 65 歲及以上在社區居住的長者當中，每年大約每 5 人便有 1 人跌倒，而跌倒的人當中，約有 75% 會受傷，包括頭部創傷和骨折，令自我照顧能力下降。曾經跌倒長者或會因害怕跌倒而減少活動，對身心都造成不良影響。

香港中文大學的社區跌倒評估顯示，長者跌倒個案超過四成半在家中發生，家中跌倒的主要因素是家居環境的障礙及危險的生活習慣。以下是一些常見的家居環境陷阱及改善方法：

家居環境陷阱	改善方法
• 地上擺滿雜物、家具等阻塞通道	移開雜物，保持通道暢通
• 電線散落地面或橫跨通道	把電線收納，靠近牆腳
• 地氈鬆滑、翹起或用地布	使用防滑地氈
• 地面濕滑	保持地面乾爽
• 地板破損引致地面不平	儘快修補破損
• 地面高低落差或有門檻	使用顏色鮮艷的防滑膠貼作為提示
• 室內缺乏照明、光線不足	足夠照明，晚間使用夜明燈
• 廁所及浴室缺乏防滑設備或扶手	使用防滑墊及加裝扶手

高危行為	改善方法
• 由卧床或坐著突然站立，急速轉換姿勢	站立前，先活動下肢關節，確保雙腳協調及沒有頭暈才轉換姿勢
• 物品放於高處，經常攀爬拿取物件	常用物品於肩至腰的高度，方便取用
• 短時間內完成大量的工作，例如家居大掃除	輕鬆及粗重的家務交替進行，讓身體有足夠休息，以免體力透支，容易跌倒
• 因害怕跌倒而減少活動	保持適量運動及能力可及的活動

只要多注意家居環境及高危行為，採取防跌措施；如遇到困難，主動與家人商量或向社區服務機構尋求協助，例如：平安鐘、家務助理等，有助長者繼續享受社區生活，居家安老。

**相**信有不少人士家中擁有多個枕頭，左買右試，但都未能找到一個最合適自己的枕頭。然而枕頭與床褥是直接影響我們的睡眠質素，睡眠質素越佳，越有助身體各方面的修復，因此我們絕對不能忽視枕頭的選擇。

話雖如此，但筆者必需先強調如果閣下的肩頸已是嚴重勞損，無論你選擇那一款枕頭，都不會有滿意的效果。理由很簡單，因為枕頭並不是治療工具，它只能說是一種輔助，若本身已有長期的肩頸痛，那就應該先正視勞損情況，而非希望找合適的枕頭去化解問題。試想像兒時我們可以露營「躺」地、「躺」睡袋，縱使在沒有豪華的健康枕下，我們仍可一覺睡來也沒有半點疼痛。但隨著年紀漸長，勞損累積，現在大家去趟旅行，陌生枕頭也會令你混身不適。因此，大家必需先處理勞損的問題。

至於枕頭物料的選擇，其實很個人化，沒有硬性規定。假如你怕熱，便不應選擇乳膠類的枕頭，而要選擇透氣度高的枕頭。筆者一般會建議用波浪形枕頭，這可以給頸椎有足夠承托，但對於很多頸椎弧度減少的患者，他們一般都不喜歡使用波浪枕，因為波浪形會頂着頸部而不適，所以坊間又有些可調節高度及弧度的枕頭應運而生，比如說是充氣枕，可按患者不同的情況及進度而調節，便不會令大家買錯高度而浪費了一個枕頭。當然高度的調節是有一定準則，不能太隨意改動。

總括來說，一旦出現疼痛或麻痺的徵狀，應先作治療及處理，然後才嚴選一個合適的枕頭。及早向專業人士及物理治療師請教，便可減少一屋枕頭的情況！

**物理治療 保安康**  
◆ 陳震賢

## 枕頭及睡眠質素

**健康在您手**  
◆ 陳日  
今年香港天氣反常，五月已十分酷熱，連續十多天超過 33 度，破了以往紀錄。政府不斷提醒市民，在戶外工作，要特別小心，提防中暑。但其實無論室外室內，一樣有機會中暑。十多年前，法國曾遇過數世紀以來最嚴重的熱浪，當時一些城市甚至一連多天超過 40 度，導致萬多人死亡，大部分為長者。

**提防中暑**  
度與濕度、是否通風，都能影響中暑的風險。法國的長者不少就是在家中出事，由於溫帶建築以禦寒為目標，或以石建，窗口又較小，遇上

而且任何人都可以中伏。然而預防原則亦不難，可從三方面着手：避免高溫、確保散熱、補充水分。在戶外避免高溫可利用帽、傘等作保護。傘為身體四周增加一層「隔熱空氣」，比帽更有效。還有是勿忘自己是發熱體，運動量高，體溫自然也升得高。一些行山人士往往不肯把步伐減慢及適時休息，結果便中暑。

在戶外散熱最有效是風，不妨隨身攜帶小風扇助降溫。如今有各種款式，甚至裝水可噴霧，長者外出，不妨試試。不過，最重要的防中暑之道一定是補充水分。在炎熱潮濕的環境下運動，每小時流汗量可高達二至四公升。因此，必須切記確保足夠水分。在運動前多喝，運動期間更要繼續補充，不要等到口渴才飲。由於汗水含鹽分，若運動量十分劇烈，為防出汗令鹽分流失，引致抽筋，不妨考慮含礦物質及糖分的「運動飲料」。當然，若只是一般活動，就沒有此需要了，因為日常飲食，已有足夠鹽分補充呢。

## 眼科另一新研發： 多區正向光學離焦

**護眼資訊站**  
◆ 唐栢萱  
不少都市人都有近視，並以為患近視只是視力模糊，及需要配戴厚厚眼鏡為生活造成不便而已。惟事實上，當近視度數越深，眼球長度越長，視網膜會越拉越薄，視網膜穿孔、撕裂等併發症風險亦會相對提高。若情況嚴重，更可引致視網膜脫落造成永久視力受損。因此，要避免深近視帶來的眼睛健康問題，最好當然是由根源著手，防患於未然，在淺度數時好好控制減慢近視加深，藉以減低風險。

日前有位伯伯感到視力模糊來檢查眼睛及驗配眼鏡，期間他表示雙眼已做白內障手術，但仍覺得視力未如想像般理想。細問之下，才知道伯伯在手術前原來有一千多度近視，而且曾因深度近視而造成黃斑點病變並留下傷疤，故即使做了白內障手術也不能將視力回復到標準水平。就像相機一樣，若果菲林部份受到

損壞，則無論鏡頭擦得如何乾淨都無法拍出清晰的相片。現時有效控制近視的方法，除了大家較為熟悉的角膜矯形鏡 (Ortho-K) 及阿托品藥水外，還有香港理工大學研發的「多區正向光學離焦」眼鏡鏡片 (簡稱 DIMS 鏡片)。它結合中心光學區以及周邊多區域微透鏡設計，能提供清晰視力的同時幫助抑制近視加深速度。在近視的狀態下，進入眼睛的光線會聚焦在視網膜前方，造成影像模糊。一般的近視光學鏡片可將光線聚焦在視網膜上令視力清晰，但無法達至控制近視的效果。相反，在使用 DIMS 鏡片時，除中央的清晰影像外，周邊的多區域微透鏡可持續地在視網膜前方提供離焦影像，從而減慢眼球拉長並控制近視加深速度。我們的眼睛其實是受一種名為「正視化現象」的自然回饋機制來控制眼球生長速度和方

向。在嬰幼兒時期，由於眼球長度較短，大部分人都在屈光中處於遠視的狀態。當孩子慢慢成長，眼球會因應四周環境中所接受到的光學訊號產生改變，從而生長至最接近正常視力聚焦影像的大小。配戴 DIMS 鏡片時所產生的「正向離焦」正正是在向眼球發出訊號，讓眼球長度減慢甚至停止增加。香港理工大學在 2014 年至 2017 年期間，為 160 名 8 至 13 歲近視介乎 100 至 500 度的學童進行臨床研究。結果顯示配戴 DIMS 鏡片的學童比配戴單焦普通鏡片的學童近視度數和眼球長度的增長速度都大幅減慢約 60%，在該組學童中更有 20% 以上完全停止加深。研究結果令人十分鼓舞。DIMS 鏡片現已授權鏡片公司生產，預計夏季將推出市面，到時候便能為近視的小朋友提供另一輕鬆方便的近視控制方法。