



健康寶庫 ◆ 衛生署 長者健康服務

柏金遜症是一種腦神經系統退化性疾，一般病情會隨著時間而逐漸加重，徵狀包括肢體震顫、肢體僵硬和動作遲緩等。柏金遜症暫時未有根治的方法，不過研究發現運動對柏金遜症有延緩病徵的作用。

資料顯示柏金遜症患者的活動量相比

柏金遜症與物理治療

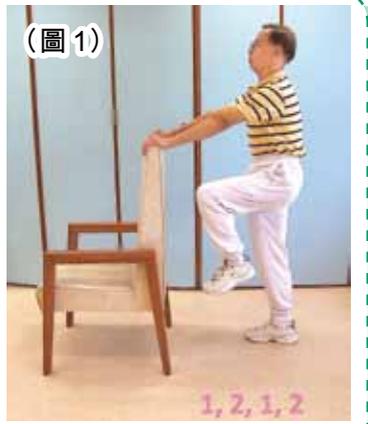
同年的女士少，身體機能相應衰退得快，因此保持適當的活動量變得重要。物理治療師可為柏金遜症患者設計不同目標的運動方案，包括耐力訓練、重力訓練、平衡訓練及步姿訓練等。本地一項有關「健步行」的研究發現，接研究發現運動對柏金遜症有延緩病徵的作用。

量。早期柏金遜症患者應保持多活動，每星期最少 150 分鐘，可以每次最少 10 分鐘累積；運動時，最好能達致心跳稍為加速而仍能談話，即中等強度的耐力訓練。每星期再做兩至三次強化肌肉運動，即重力訓練，對身體更好。如柏金遜症患者的徵狀加重了，並遇到平衡問題、步履困難等情況，物理治療師

可為患者評估病情，然後按患者的需要給予治療。

柏金遜症患者常見的彎腰及前傾姿勢，加上肢體僵硬、動作遲緩，會容易失平衡，因此柏金遜症患者需做一些改善姿勢的運動及平衡訓練，有助保持靈活度，預防跌倒。按患者的需要，物理治療師會處方合適的助行器具，有助患者保持平衡，改善活動能力。

改善步履方面，可以用口號提示，例如數拍子，「1, 2, 1, 2」跟着節奏踏步（圖 1）；亦可用一些視覺提示，例如用鮮明膠貼貼在地上，患者跨過膠貼來訓練步姿及步幅（圖 2）。總括而言，柏金遜症患者應逐漸養成運動的習慣，來保持身體的活動能力，延緩及改善病情。



(圖 1)



(圖 2)

有何問題？首先，多半的平底鞋鞋底偏薄，少了吸震的作用，步行時的反動力會被腳部吸收而構成勞損；再者，平底鞋很多時對腳面的保護較少，整體承托亦不足，

「婆仔鞋」及「魷魚鞋」等，則多數算是平底鞋。那麼，究竟平底鞋

最健康的鞋嗎？首先，讓我們先定義何謂平底鞋，所謂平底鞋是指任何鞋類的足跟處的鞋底高度和前掌是相同，便算是一對平底鞋了。大家可有留意，我們常見的運動鞋如跑步鞋

無謂地增加了腳部很多關節的使用；第三，平底鞋會令我們的重心放在足跟位，壓力長期集中在足跟，令足底肌膜更易勞損及發炎；而最後一個原因是都市人大多數時間都是坐着，令小腿肌肉長期繃緊，若長期穿平底鞋會導致小腿肌肉至腳底筋膜炎。

若閣下患有扁平足或高弓足的問題，再加上常穿平底鞋，便會使問題加劇，因為足弓的偏歪會使腳底壓力分佈不平均，而由於平底鞋欠缺適當的承托，會令壓力再增加。因此選擇一對合適的日常生活鞋，其實是一門莫大的學問。一般人都比較容易忽略選鞋的注意事項，因此隨後產生一大堆連鎖問題，所以從今天起少穿平底鞋，並嚴選一對合適自己的健康鞋子吧！



物理治療 保安康

◆ 陳震賢

平底鞋

奇，但許多人連究竟這是甚麼也不清楚。

醫學資料卻很清楚。電子煙是一種烟草產品。它和傳統的煙一樣，能令人上癮，一樣危害健康，因此一個負責任的政府不能不加以規管。

電子煙外形像筆，或南轅北轍的看法，並不出社會上對同一件事有

是煙枝。它不用燃點，是利用電力將含烟草液體霧化，方便吸食。根據化驗，它多數含尼古丁和多種致癌物質，如甲醛、多環芳烴等。商人當然不會坦白說

出這些，更常說的，是它「有助戒煙」。但香港大學的研究顯示，吸食電子煙的人士，30歲以下的比30歲以上的更多，甚至有8%中學



健康在您手

◆ 陳日

政府向 立法

電子煙



護眼資訊站

◆ 吳永安

不少人都會很積極地做運動，冀為自己的身體機能抗衰老，但如何為我們的「靈魂之窗」抗衰老，你又知不知道呢？原來當我們看這個七彩繽紛的世界時，其他看不到的光線亦會進入我們的眼睛，眼睛一方面要阻擋有害的光線，另一方面又要將光轉化為影像。究竟怎樣能提升眼睛的「體質」，讓眼睛保持年輕呢？

紫外線 (UV) 是令眼睛衰老的主要來源，UV 可根據不同波長而細分為 UV-C (220-280nm)、UV-B (280-320nm) 及 UV-A (320-400nm)，而波長 400-700nm 就是令我們看到繽紛世界的「可見光」。基本上波長越短，能量越強，細胞氧化衰老的程度亦越嚴重。幸運地，能量極高的 UV-C 已被臭氧層阻擋，眼睛表面的眼角膜，作為第一道的 UV 濾鏡，已將部分 UV-B 過濾；而眼角膜後面的晶體則作為第二道防線，負責過濾大部分的 UV-B 及 UV-A。最後剩餘的 UV-A 及可見光就會到達眼

睛的感光核心—黃斑點。當眼睛在短時間內承受過量的 UV，就會引起急性發炎，例如雪盲症。當晶體和黃斑點長時間吸收 UV，就會慢慢氧化，晶體變得混濁，形成白內障；而黃斑點則結構變形，形成黃斑退化。所以如果想眼睛保持「年輕」，一方面我們可以配戴有效阻隔 UV 的鏡片，減少 UV 進入眼睛，另一方面可加強營養吸收，增加眼睛的抗氧化物，減慢老化。

黃斑點之所以稱為「黃」斑，是因為這位置充滿了高濃度葉黃素及玉米黃素，呈現淡淡的黃色而得名。它除了作為抗氧化物，對抗光轉換作用下的自由基；亦作為內置濾鏡，吸收剩餘的 UV-A 及短波長高能量的藍光，保護敏感的感光細胞及視網膜色素上皮層細胞。吸收藍光除了是保護機制外，亦是提升視覺功能的需要，因為減少藍光可減低色差及光散射，提高視覺對比度，感光度及眩光回復速度，這是我們人類長久以來，提升視覺功能的進化。只可惜，科技一日千里，LED 電子產品的廣泛應用，

包括電視、電話及照明系統，令我們增加了面對短波長高能量的藍光風險。葉黃素及玉米黃素都是類胡蘿蔔素的一種，是人體無法自行合成，需要從食物中攝取，例如菠菜、羽衣甘藍、芥蘭、蕃薯葉、紅菜頭葉及杞子，由於葉黃素及玉米黃素都是油溶性的，進食時可加點油，提高吸收，每天攝取 6-10mg 葉黃素都已經足夠。可是，隨著多肉少菜的習慣，攝取葉黃素及玉米黃素的機會減少，但每天面對短波長高能量的藍光卻提高，此消彼長下，都市人的眼睛健康每況愈下，患上黃斑退化及白內障都明顯年輕化。所以針對早期黃斑退化患者，美國「年齡相關性眼病研究」(AREDS) 報告指出，服用眼睛營養補充，可降低晚期黃斑退化的機會百分之廿五。AREDS2 新配方除了葉黃素及玉米黃素外，亦包含眼睛基本抗氧化物維他命 C 及 E，和幫助吸收及平衡的礦物質鋅及銅。對於營養補充是否可以預防眼睛疾病，雖然未能完全證實，卻起碼能讓眼睛保持年輕一點。

生承認曾吸食電子煙。這個現象並不奇怪。多香港人都難忘 2006 年八仙嶺大火慘劇。其實因吸煙而引致的火災及人命財物損失，與吸煙所導致的癌症心臟病等醫療負擔均沉重，卻是可以避免的。有些人以為明火危險，電子煙應該較安全了。但原來這些電子煙產品一樣有危險，美國消防部門透露，在 2009 至 2015 年間，曾有 105 宗電子煙爆炸或着火，導致 133 人受傷，今年還有一宗因電子煙爆炸而死亡的個案。

這麼危險的烟草產品，還是嚴厲管制吧！

「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。