



健康寶庫

衛生署 長者健康服務

幸福人生由我創

香港作為中外聞名的繁榮城市，是許多人心目中的福地，但今年聯合國公佈的「全球快樂報告」卻指出，在全球156個國家或城市當中，香港人的快樂指數僅排第76位。由此看來，豐衣足食的生活環境，似乎並未能為香港人帶來相應的快樂。

雖然物質和感官上的享受可以滿足我們的慾望和需要，但這份快樂感覺卻往往不能持久。如果人們過分追求這種片刻的快感，結局可能會適得其反，令真正的快樂離自己更遠。心理學學者將人生真正及

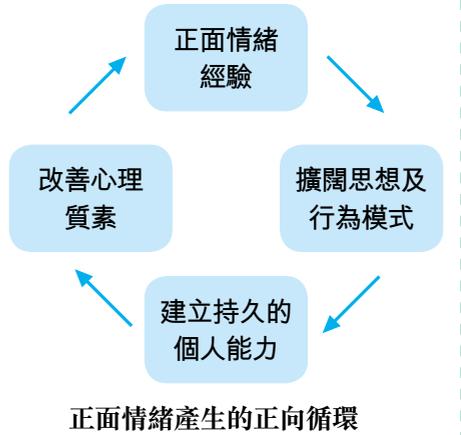
長久的「快樂」稱作「幸福」。幸福包含一般吃喝玩樂時所感受到的愉快情緒，但同時亦包括達成人生目標的滿足感，再加上認為自己所做的事是具有意義的，三者結合起來就是幸福的人生。

幸福人生雖是人皆嚮往，但不少人卻認為難以實現。事實上，幸福不是從天而降的禮物，而是靠自己逐步努力得來的結果。若想突破枯燥無味的生活，不妨從日常生活著手，主動做些令自己快樂的事情，例如回想令你感恩的事、主動幫助別人、做運動、欣賞大自然、與親友談天說地等。大家不要小覷這些

看似微不足道的小舉動，因為只要持之以恆，這些小舉動是會直接改善情緒，令人生有實質的改變。以感恩為例，研究發現常存感恩的人不單較少病痛，還會睡得較好、壽命較長。

此外，不同的實驗均證明，快樂的人做起事來更有創意、更具解難能力及更積極。因為正面情緒會擴闊思想行為模式，並逐漸轉化成個人能力，久而久之，這些能力又進一步改善心理質素，令人更易產生正面情緒，形成一個不斷向上提升的循環（見下圖）。例如快樂的人面對問題時可想到更多方法，亦肯

去嘗試解難；成功固然會帶來成就感，即使失敗亦會視作學習機會，調整心態，重新振作。所以幸福並非遙不可及，而是等待你每天創造。願讀者們能多點培養日常樂事，創出幸福人生。



時 有聽聞長者在家中或是 在戶外跌倒，其實要避 免跌倒的危機並不困難，只要 多加留意生活的一些細節及恆 常運動，便可大大減低跌倒發 生的機會。

之前有位長者病人在街 上跌倒，導致手肘關節骨折， 幾經轉折後才求醫做手術。筆 者曾告誡這位長者，由於他步 行時腳部提高不夠，而且非常 性急，亦沒有依吩咐恆常運 動，便引致意外發生。不料在 半年後他再次跌倒，更甚的是 同一個位置再骨折，真令人無 奈。歸納兩次的意外，他都是 腳部提高不夠，難以即時平 衡身體而導致跌倒。要知道長 者多有骨質疏鬆問題，尤以女 性較為嚴重，而他們跌倒後是 難以恢復以前狀態。

要防止跌倒，便要在日 常生活上多留意以下幾點。首 先是鞋子的選擇，首選是有鞋 帶款式，穩固腳部效果會較 佳。鞋底要防滑但又不可太大 吸吮力，因為萬一提腳不高便 會吮在地面而摔倒；第二步留 意褲腳不能過長；第三步行時 留意路面；第四當然不能步行 過快，腳要抬高，而這一點是 要從適當的運動中配合，建議 大家多做如坐椅伸直膝部、背 靠牆做半蹲、輕扶椅子單腳站 立、輕扶椅子向不同方向提腿 以及腳踭離地升高身體等運 動。以上每項運動每日做三 次，每次十五至二十下，當然 平衡部份要注意安全，持之以 恆，必定能加強下肢肌力和平 衡力。

每個長者的情況不同， 以上只是一些比較普及的運 動，若密切合閣下身體情況， 請務必向註冊物理治療師查詢。



物理治療 保安康

陳震賢



護眼資訊站

黃偉雄

垂直斜視眼

筆者早 前為 一位六十多歲的女士檢查眼 睛，她半年前雙眼接受白內障 手術，把原本四百多度近視的 眼睛變成沒有近視，白內障清 除後，換上人工晶體，視力一 度非常清晰。

不過，她雙眼雖然沒有 度數，但看遠景時，有時仍 會有時清、有時模糊。即使 已配戴了老花眼鏡，也沒有多 大幫助，所以來訪檢查眼睛。 經過詳細檢查後，發覺她的白 內障手術做得非常理想，個別 眼睛的視力亦十分正常。但當 檢查雙眼協調時，卻發現她的 眼軸視線高低不一，呈現「垂 直斜視」(Vertical Strabismus) 的現象，雙眼軸角度有四至五 度稜鏡。

這個病是當患者分別望

左或望右，頭部傾斜左邊膊頭 或右邊膊頭時，「垂直斜視」 角度會有明顯不同。這時筆者 便知道該位女士應該是患上第 四條腦神經線麻痺 (Trochlear Nerve Palsy) 的症狀，導致 「眼外上斜肌」局部麻痺，控 制眼球高低的肌肉不能達至平 行，形成垂直斜視眼。

第四條腦神經線麻痺是 最常見導致「垂直斜視」的主 要原因之一，成因可以分為先 天性和後天性。頭部曾經受碰 撞亦可以令神經線受損，也有 因為血管性的毛病導致，所以 一個詳細血液檢查是必須的， 從中需要找出神經線麻痺背後 的原因，才能對症下藥。

第四條腦神經線麻痺， 除了是其中一條最長的腦神經 線，比較容易因為創傷受壓出 現問題外，還有跟血管性疾病

息息相關，例如高血壓、膽 固醇、糖尿病和甲狀腺毛病等。

該位女病人並非屬於先 天性的情況。因為一般先天性 患者，大多數不自覺有問題或 察覺重影現象，因為由小到 大，腦部會適應此情況，抑 壓較弱眼睛影像，而不會產生 重影。另外也會發展成不正常 側頭現象，因側頭有助減低雙 眼視覺垂直斜視的角度。

女病人的情況是最近一 年才出現的，由於垂直斜視角 度較小，不易察覺，患者並 不能清晰表達重影現象，只是 覺得影像模糊或看景物時有 「鬼影」。筆者透過使用稜 鏡，在她的眼鏡上加上適當的 三稜鏡，令雙眼的視線集中， 大大幫助她舒緩眼部不適和 「鬼影」的現象。現在她可以 輕鬆地閱讀報章和雜誌了。

與 香港甚有 淵源的高 錕教授最近去 世。他前半生發 明光纖，為人類 作出極大貢獻， 因此獲頒諾貝爾 獎。後來他投身教育，曾兩度來港， 為中文大學成立電子工程學系，及 當校長。不過，大部分香港人最深 刻印象，是他晚年患上認知障礙症 (前譯老年痴呆症)，令大家驚訝地 明白，高智慧人士一樣可以患上此 病。

認知障礙病因有各種，高教授 所患的，是阿茲海默症，年紀愈大，

患上的風險愈高。患者腦袋萎縮， 高等智力(認知功能)退化，包括記 憶、計算、語言、判斷、時空定向 等。早期患者自知能力退步，或會 誘發抑鬱，亦有變得冷漠。記憶力 差則令人變得多疑，或脾氣暴躁。 由於時空混亂，加上判斷、自主等 能力下降，日常生活也成問題，必 須全年候由別人協助及照顧。這位 照顧者宜對患者的性格、喜好、過

感到心勞力瘁，尤其患者溝通能力 漸差，又或有情緒問題，更添壓力。 高錕太太曾在公開場合披露自 己的心路歷程。得悉丈夫患病的真 相，她多次哭泣，更傷心丈夫逐漸

變得「不再是原來的那個他」。但她 一直不離不棄，而且在2010年成立 高錕慈善基金之後，她積極參與宣 傳與大眾教育工作，不時在大眾傳 媒講述自己的經驗，鼓勵其他同路 人。

她說照顧中期以後的患者並不 難，就如同三歲孩子一樣，去理解 他的需要，若忽然不安、「扭計」， 是否餓了？要上廁？還是疲倦了？ 研究顯示，香港社區內七十歲 以上的長者，有一成患有認知障 礙。相信一些讀者或有親人需照顧， 相信亦有不少心得。宜通過各種渠 道，大家分享交流，以減低照顧的 壓力。

照顧認知障礙症



健康在您手

陳日