



健康寶庫

衛生署
長者健康服務

預防跌倒 — 家居陷阱 逐個捉

本地研究數字顯示，在社區居住的長者當中，每年大約有五分之一人跌倒。因跌倒而引致骨折或軟組織受傷的約佔四成，並與住院和入住護老院的比率有顯著關係。

跌倒並非只在戶外發生。於2012年，長者因跌倒而死亡的登記個案中，超過五分之二是在家中發生的。有時長者在熟悉的環境容易掉以輕心，一不小心便跌入各種家居陷阱中。透過改善家居環境可有效預防長者跌倒，以下是一些常見的陷阱及改善建議：

項目	家居陷阱	改善方法
地面	通道或地上放滿雜物，要繞路或轉身才能經過	清理地面雜物，保持通道暢通
	地上放有翹起或鬆滑的地布	以防滑地氈取代
	家中有高低落差（如客廳至露台）或門檻	在門檻上貼上鮮色的防滑膠帶以作提示
	地板破裂、地磚缺損等引致地面不平	修補不平的地面或更換破損的地磚、地板
浴室及廁所	地面濕滑，或浴缸內缺乏防滑設備	保持地面乾爽，於浴缸內使用防滑墊
	進出浴缸 / 沐浴間或從座廁站起出現困難	於浴缸 / 沐浴間內、進出位置或廁所旁邊加裝穩固的扶手
廚房	物品放於高櫃上	把常用的物品儘量放在肩至腰之間高度的位置
	站在不穩固的椅子（如摺椅）作腳踏來攀高	儘量避免攀高或爬梯等高危險動作，可利用適當的工具（如長柄取物夾）作輔助
睡房	床架或床墊過高、過低或過軟，令長者起床有困難	床的高度應該恰當，讓長者坐在床邊預備起床時能把雙足平放於地上，或加裝床邊扶手協助較體弱的長者
	缺乏夜間照明設備，尤其通往廁所的通道	裝上床頭夜燈，或於通道上使用人體感應燈
客廳	常用的座椅不穩固（如有輪的椅子、摺椅）或高度不合適（如矮凳子），長者需要很用力才能站起	選擇高度合適的座椅，長者坐下時雙膝屈曲約90度，雙足能平放於地上，並以有扶手的椅子為佳

當然不恰當！首先我們並不

以這樣的姿勢來敷熱

生活繁忙，工作壓力大，回家後很多人選擇休息的方法是上網或「煲劇」，一看便是數小時，久坐不動，到起來時卻是腰痠背痛，令本來日間累積下來的勞損更見嚴重。

雖然，很多時患者會告訴我們有跟從建議，在家進行自我護理，但往往有不少人將方法自行改變，就如以上的例子一樣，依自己認為「舒適」的方法而進行，可惜是弄巧反拙，越做越錯。反之，患者若跟從正確的自我護理方法，包括家居運動，大部份的情況應該不會把事情弄壞的。所以，奉勸各位請遵從醫護人士的建議，不要隨意更改，若真有更改的需要，還是先查詢一下專業人員的意見為佳。



物理治療
保安康

陳震賢

香港

建議以自己的背肌力壓着熱毯來進行熱敷，這種方法不能使肌肉完全放鬆，加上幾個小時坐在一個有彈性的梳化上，躺平雙腳，動也不動，絕對是對腰背及腿後肌肉產生十分大的壓力；此外，每次熱敷時間在十五至二十分鐘便已足夠，若一天反覆敷上三幾次，效果比起一次過敷幾小時更佳。



健康在您手

陳日

報

名89歲之老婦，於老人院內與院友爭執，導致一位85歲之院友死亡，因此被警方拘捕，並告以謀殺。據悉涉案被告，乃是患有認知障礙症，一向脾氣差，行為亦不可理喻。

其實「認知」所包含的範圍不僅記憶，還有計算、語言、禮儀、判斷等高等智力。中國人說：返老還童。形容認知障礙症便十分適

合，因為患者逐漸變得單憑直覺生活，不能遷就別人，事事自我中心，便有如二三歲的孩子。因此在照顧這些病人時，要從他的背景、病情階段等來去理解他的需要、脾性，以便能提供適切的協助、支援，以至適時的介入，以防產生問題。

「找回」，都有助安撫情緒。另外，要為這些漸失「主意」的長者安排生活，包括運動和智力活動。運動有助舒展筋骨、鍛煉心肺，

就可小兒鬧情緒或會是因為不適、恐懼、焦慮，家人與照顧者亦要留意患者是否有原因導致發脾氣。適時疏導，便有助避免產生暴力行為。有時引開注意力，保持距離，亦可防情緒失控。

認知障礙之行為問題

疑，自己的銀包物品誤放，卻認定是別人偷了。與他說道理不能輕易奏效，或可陪他一起慢慢找。有些家人會代為保管，亦有是同樣的物品（例如心愛的銀包）多買幾個，不見了就代為「找回」，都有助安撫情緒。另外，要為這些漸失「主意」的長者安排生活，包括運動和智力活動。運動有助舒展筋骨、鍛煉心肺，



護眼資訊站

黃偉雄

糖尿病 解碼

於營養和飲食健康的書籍，其中與眼科專業扯上關係的，一本由加拿大腎臟科專科醫生 Dr. Jason Fung 著作的 The Diabetes Code，台灣譯作「糖尿病救星」，方醫生指出病人可透過飲食習慣改善病情，甚至逆轉第二型糖尿病，成績令人鼓舞！

「糖尿上眼」是糖尿病常見的併發症之一。在眼科檢查時，常有發現患者視力模糊的原因之一是眼底出血和黃斑水腫等糖尿上眼毛病。現時主要治療糖尿上眼的方法是以抗血管生長因子針藥為主。但是歸根究底，治療糖尿病本身才可避免因糖尿病而引伸的併發症。糖尿病大致可以分一型和二型，第一型糖尿病是一種自體免疫疾病，患者血液含有針

對正常胰島素細胞抗體，攻擊產生胰島素的細胞，細胞持續遭受攻擊而導致胰島素嚴重不足，患者可以透過胰島素注射控制血糖。第二型糖尿病人的胰臟細胞功能並沒有問題，而是身體對於胰島素的敏感度降低，甚至有胰島素抵抗 (Insulin Resistance)，令血液中的血糖指數不能保持正常的水平。

方醫生指出：「第二型糖尿病是糖分攝取過多所致，當我們吃了太多糖分，我們身體就會分泌胰島素，因此解決方案即是我們必須減少攝取糖分和精製碳水化合物來降低血液中胰島素濃度，當你攝取糖分後，身體就會分泌胰島素荷爾蒙來協助搬移糖分到細胞裏，並用於製造能量，如果你沒有將糖分完全燃燒殆盡，那麼經過幾十年下來你的細胞就會完全充滿糖

分而無法正常運作，當下一次你攝取糖分時，胰島素便無法強迫糖分進入早已無法負荷的細胞裏，糖分就會跑到血液裏，糖分會以一種名為葡萄糖形式流動於血液之中，如果數量過多就成為所謂的高血糖症，即第二型糖尿病的主要症狀。」

身體長時間過量攝取糖分（例如進食精製的碳水化合物、白米、麵包、麵條和含糖飲料等等），膳食中的碳水化合物會被消化成葡萄糖，葡萄糖會被細胞使用製造能量，過多的葡萄糖也就會在肝臟轉化成脂肪，儲存在身體以作備用，所以二型糖尿病患者一般亦會有肥胖症的問題。

因此，要預防或治療第二型糖尿病的方向是減少攝取糖分和燃燒殘留身體的糖分。大家想深入了解「糖尿病」，可以閱讀這本「糖尿病救星」。