

勿被流感所染 先從個人開始

◆ 梁麗貞

● 為保健康，防疫最重要。



甲型H1N1流感(「北美流感」，前稱「豬流感」)肆虐全球多處，香港成為亞洲首個流感「落腳點」，月初本港確診一名墨西哥男遊客感染甲型H1N1流感，政府立即宣布將大流感警戒級數由「嚴重」提升到最高的「緊急」。

據衛生署中心資料顯示，甲型H1N1流感的傳播途徑是可以人傳人，主要通過咳嗽或打噴嚏，或接觸帶有流感的物件，再觸摸口鼻而

感染；細菌和病毒可在桌子或椅子表面存活兩小時或以上。國家衛生部亦指出，雖然患者多數年齡在25歲至45歲之間，目前報導以青壯年為主，我們亦應注意老人的防疫。

家庭醫生梁先生強調，老人身體抗病能力普遍較弱，容易受病菌感染而染病，故呼籲長者勿掉以輕

心，不因並無老人確診個案而「不設防」。

梁醫生指出，正如預防其他傳染病一樣，要預防感染甲型流感，長者要經常保持衛生，如經常洗手，避免觸摸口鼻或眼睛，出現流感樣病徵時，如發燒、咳嗽、喘促氣短、煩躁不安、喉嚨痛、身體疼痛、發冷、頭痛、眼睛發紅、容易疲倦、食慾不振，以及出現腹瀉或嘔吐等徵狀時，必須往就醫治理。可惜，此病潛伏期一般1至7天左右，較流感、禽流感的潛伏期長，致令患者掉以輕心；而當病發時，病情會迅速發展，患者會突然發高

熱，肺炎，嚴重者會出現呼吸衰竭，器官損傷而死亡。

故梁醫生建議長者應養成個人良好的衛生習慣、充足睡眠、勤做運動、減少壓力、攝取足夠營養、避免接觸患有流感病狀(如發燒、咳嗽、流涕等)或肺炎等呼吸道病人；而當有咳嗽或打噴嚏時，應避免前往人群擠擁的場所，以及用紙巾遮住口鼻，然後將紙巾丟進垃圾桶。

雖然美國疾控中心指出，北美流感威力可能未如最初擔心般嚴重，以及墨西哥衛生部也聲稱，病毒未如原先以為的「來勢洶洶」，H1N1病毒沒有禽流感般易傳染，也不像後者那樣死亡率高達七成，長者為免健康受影響，也不要忘梁醫生的建議，保持個人衛生是最佳的防疫法。

瀟灑走一回

◆ 嘻嘻，我玩咗幾十年咁開心，冇嘢講咯！

香山亞黃

對4000多名男女的一項研究發現，離群獨處孤僻組的人患上嚴重疾病或者在此期間死亡的數目，比生活活躍的群體高出2至3倍，前者若與社會

孤獨令人早衰早逝

◆ 袁文傑

在最「閉塞特點」的多層高樓宇環境下，多會感到有被「孤立」與被遺棄的心理，因而影響其生活質素，增加患病的可能；研究指出，

75歲以上長者進行之調查，發現獨居缺乏親友支援的老人，患上痴呆症的可能性比社會交往活躍的老人高6倍。學者總結指出：孤獨會令

踏進老年，你想活得長壽、健康與快樂嗎？那麼，你應擺脫孤獨無朋的生活，保持活躍的社交生活吧。

研究人員指出，老人若離群獨處，加上子女疏於照顧，以及居住

多者高出2倍多；美國方面亦證實，孤獨對健康的影響，等同吸煙、高血壓、肥胖的禍害一樣大；瑞典的老年學研究中心對此群1,200多名

疏離越久，這些人多會有生活孤獨無助的不愉快感覺。調查亦顯示，美國70歲以上獨居男士患上心臟病、胃癌的死亡率是其他老人的2倍；而

下丘腦活動增強，有害物質分泌增加，因而影響血壓、心跳和情緒，降低機體免疫力，使人多病體衰。面對或已退休的你，可有恐社交圈子日漸縮少、孤獨及生活質量下降，並見多病早衰嗎？為免晚年孤獨，長者除多與親友接觸及互相探訪問好外，宜須多參加區內文康社福機構為你而設的學習課程與活動，俾可驅走孤寂，躍動晚年，建立一個健康的人生，做一個與時並進的現代耆英。

首創生前預繳殯葬 令人圓夢死而無憾

◆ 岑智榮

「我雖然安排了後事，但不等於我即刻會死。」一位年59歲患有高血壓的黃太說。「我已揀選了棺材、殯葬儀式等事宜，已交了費用，到時唔使憂心後事無人理，他們

就會按照我的意願去做，為我做完最後嘅事，我可以走得好好安樂，真正死而無憾。」

生前預訂的殯殮安排。「我可以預先目睹百年歸老後，我所規劃事件的發生，以及所用的棺木、儀式及最終的落腳地。」一位參加生前規劃服務的隨團老人說。「結婚有準備，退休有準備，死也該有準備，認識棺材山地殯葬也是正常。」該位長者笑笑地指

生必經階段，了無牽掛隻身在世能有人照顧最後的一程，亦是一種「好死」，因為生命告終可依他們的控制而落幕。在整個行程中，在有關殯儀業人士及生前規劃社工的導賞下，遍遊骨灰位、土葬、火葬、墳場、參觀即時的花園葬、親撫壽衣及各式棺木，還熱烈查詢有關服務情況，也教人知道此「生前預繳」創新服務，確可令一眾老人安心離世，真正生活無後顧之憂。欲更加積極面對人生，做自己想做的事的單身市民，不妨去電該會查詢。電話：2831-3232。

查此本港首個接受市民預先繳付殯儀殮葬費用的服務，已有超過200名老人報名輪候後事的「到臨」。「此服務實與預立遺囑並未有任何分別，生前訂定及預早繳付有關殯葬費用，正是預早規劃身故後的安排。」據負責人李玉芝說。「我們的服務對象乃是支援較弱的長者認為既

此由該會首創的「棺材山地遊」，不但沒有令老人有半點愁雲慘霧及恐懼的感覺，而且還充滿歡樂，孤寡的長者認為既然死亡屬人