



健康寶庫

衛生署長者健康服務

預防人類豬型流感

最近長者可能會留意到國際間的人類豬型流感(豬流感)爆發，世界衛生組織宣佈流感警戒，各國都提高警覺。現時已知這種新病毒能通過人傳人散播。截至二零零九年五月十七日，全球共8,400宗確診個案，當中共有72宗死亡個案。

資料顯示，人類豬型流感與季節性流感相似，人與人之間的傳

播途徑主要是透過飛沫傳播，例如通過咳嗽或打噴嚏，其次是透過接觸帶有流感病毒的物件後，再觸摸鼻或眼睛而受感染。人類豬型流感的病徵一般與人類季節性流感相似，包括：發燒、疲倦、食慾不振、咳嗽、流鼻水、喉嚨痛、作嘔、嘔吐及腹瀉等。而目前並沒有資料顯示人類豬型流感會經正確處理及煮熟的豬肉或豬肉食品而感染。

要有效預防人類豬型流感散

播，有賴市民大眾的積極參與。首先我們應保持雙手清潔，避免觸摸口鼻或眼睛；如雙手被呼吸道分泌物弄污，應盡快用肥皂及正確的方法洗手。打噴嚏或咳嗽時應掩口鼻，以免傳播病菌。任何口鼻分泌物均要用紙巾包好，並棄置於有蓋垃圾箱內，不可隨地吐痰。有呼吸道感染症狀或發燒時，應戴上口罩，及早求醫，並留在家中休息。在計劃旅遊時，應避免選擇到受人類豬型流感影響的地方。強健的個人體格亦有助提升

我們身體的免疫力。因此長者應注意均衡飲食、多做運動、有足夠休息和保持身心舒暢。根據研究顯示，吸煙會增加患上流感的機會，所以吸煙者應該盡早戒煙。雖然現今還未有人類豬型流感的預防疫苗，但是針對季節性流感的疫苗亦可以幫助我們預防流感及減低併發症的機會，因此患有長期病患的長者應該盡早接受流感疫苗注射。

最後，長者們應該提高對人類豬型流感的警覺，並密切留意相關的最新消息，倘若流感病例增加，宜少到人多擠迫的地方，如商場、酒樓等，以策萬全。



物理治療保安康

陳震賢

常聽說手麻痺是源自頸椎骨刺或腕管綜合症，但長者

可有想過手麻的其中一個原因可以是由背部不良的姿勢，如「寒背」所影響？而處理方法並不是大家想像得那麼複雜，比方說很多時候如遇上手麻痺的情況，骨科醫生都會建議動手手術去解決問題。

基於不同的原因，如骨質疏鬆、姿勢不良，都會導致脊椎弧度變形，最常見的莫過於出現「寒背」情況。頸部或手

部的神經線如果受壓，便會出現麻痺，便是剛才提及的頸椎骨刺和腕管綜合症的情況。

但假如有「寒背」，由頸

「寒背」與手麻痺

部伸展出來的臂叢神經便會因胸椎弧度改變而受壓，令到神經傳遞受阻，影響到有麻痺的情況出現。要處理這個情況，首要戒掉了姿勢不好的坐姿，

如「趴」在檯上看書閱讀，經常彎着身體做家务等。然後多做一些熱敷，每天最少三次，每次十至十五分鐘於上背部，如各長者懂得游泳不妨多游蛙泳，使背部「寒背」改善；或多做一些擴胸動作，如做拉橡筋帶的划艇動作。

當然如各位情況已發展得比較嚴重，便要請教一下物理治療師，因為物理治療師是可以以手力治療改善部份的「寒背」，再配合長期的運動使麻痺減少。所以各位長者請謹記手麻痺，非只有頸或手部的影響，而且絕非只有手術可以治癒。



醫生的話

謝悅漢

身邊的朋友，特別是上了年紀的，大都有糖尿病；資料顯示本港大約每十人即有一人患糖尿病，大部份人完全是沒有病徵的。

家庭科醫生梁傳國表示，糖尿病患者，是因體內胰島素分泌不足，或身體組織對胰島素敏感度不足，因而引發一系列臨床症狀。

根據世界衛生組織的界定，糖尿病大致分為四類，(一) 妊娠糖尿病，是與婦女懷孕有關；(二) 續發糖尿病，是因其它疾病，或所使用之藥物而引發的糖尿病徵狀，例如，俗稱「肥仔丸」的類固醇藥物。

(三) 屬於「一型糖尿病」，多為青少年發病，需依賴胰島素。梁傳國醫生強調，二型糖尿病患者，每十個成年香港人便有一個患有，而年過六十五歲者，則每五個便有一個患有。

此外，最常見的就是(四)「二型糖尿病」，這類糖尿病患者，通常是中年以後發病，患者多數體型肥胖，早期一般沒有徵狀，只能以抽血發現。若果有徵狀，通常病徵是「多飲、多食、多尿、多小便」及「體重減少」。

糖尿病需知

此外，最常見的就是(四)「二型糖尿病」，這類糖尿病患者，通常是中年以後發病，患者多數體型肥胖，早期一般沒有徵狀，只能以抽血發現。若

果有徵狀，通常病徵是「多飲、多食、多尿、多小便」及「體重減少」。

梁傳國醫生強調，二型糖尿病患者，每十個成年香港人便有一個患有，而年過六十五歲者，則每五個便有一個患有。

如果一旦患有糖尿病，必須控制病情，免致惡化，例如在飲食上要有節制，多做運動和控制體重，更重要的是要按醫生指示，服食有關控制有糖尿病的藥物。

肆虐，人人自危。自從淘大花園證實可以由環境傳播病菌之後，香港人就提高警覺，除了聽足忠告，不停洗手之外，一外出就戴上口罩，後來更是人人少出街，市面變得蕭條。而淘大花園E座之居民，在短時間內倉卒離家往渡假村隔離，當時之愁雲慘霧的景象仍是歷歷在目。

此所以，繼第一宗人類豬流感個案之後，香港很快繼續有新個案。幸而市民亦很聰明，洗手固然是「殺菌」方法，戴口罩和不讓未「消毒」過的手摸自己的眼、鼻、口，其實也是最佳「隔離」自己最易被菌入侵的器官之道呢。

曾幾何時，沙士在香港區隔離七天。事後證實沒有人受感染，部份受隔離影響的人士忿忿不平，嫌待遇不佳，旅遊或事務受阻者發現沒得追討，政府每人送上價值四千元之禮物包，另加兩天免費酒店，總算令怨氣沖天的群眾平靜，甚或讚揚港府。

可惜現代世界人與人之間的接觸實在太密切了，人類早已活在地球村內，美國經已證實數千個案，每一個案可能在發病前至發病後的一星期早已感染不少人，而美國人坐飛機有如東方人坐巴士。因此，在飛機場內早已不知多少交叉感染了。



健康在您手

陳日

本

隔離

上世紀的香港市民，大概亦會記得如今在尖東位置當年用作隔離用途之漆咸營。

六十年代霍亂盛行，由於這種腸道傳染病與個人衛生、食物衛生與環境衛生均有密切關係，一旦出現個案，往往一家人、一層樓甚至一座大廈(當時不少樓宇並無廁所，靠倒夜香，衛生之差可以想像)均受感染，因此採取隔離措施，無可厚非。

建議他們天天需做平衡訓練；此有益運動做法簡單，大家雙手扶著穩陣桌面，然後嘗試用單腳站立，左、右腳輪流做。盡量維持以單腳站立，雙手只用輕輕扶在桌上，直到稍失平衡時便可用手撐扶。如果能夠不依賴雙手而又保持單腳站立達30秒以上，成績亦不錯。



治療與自療

陳啟泰

當長者聽到「骨質疏鬆」這個名詞，便會聯想到「骨折」，他們以為造成骨折的主要原因就是骨質疏鬆，其實這是一種誤解。

不錯，骨質疏鬆令骨頭密度降低，使它脆一點，但這亦不致於會無緣無故地發生骨折。研究顯示，真正導致長者骨折的原因是跌倒。

比起骨質疏鬆，預防跌倒更值得關注。於物理治療的角度來說，我們十分強調「平衡運動」是可以減低跌倒的風險。事實上，假如骨密度已經

下降，再不慎絆倒的話，骨折便很容易會出現在大腿或腰椎骨處，這逼使患者要臥床休養一段時間，因而大大減少了活動量，繼而引起其他併發症，例如心肺功能衰退、膀胱和尿道毛病、肌肉變弱和關節僵硬等。總之整體健康都會受到影響。

想知道長者的平衡力好不好，只需找一位物理治療師，來為他們做些測試以評估跌倒風險。假如結果顯示他們的平衡力不足時，亦不用擔心，因為我們會教導一些運動讓他們好好鍛鍊。其實不論長者現在

進一步的練習方式亦十分相似，分別在於這次是用腳尖或腳跟站立。起初可以雙腳站立，習慣後進展到單腳。此外，踏梯級、一字步行和太極都是不錯的動態平衡訓練。大家不妨每天花十至十五分鐘在這些運動上吧。

防跌的平衡運動