

你可預囑 垂死時指示？

◆譚權威

躺在病榻的垂死患者，一旦陷入昏迷狀態，且病情無法逆轉，醫護應否竭盡所能、不惜任何代價搶救？應否強行延長生命？還是應讓他安然離世？誰人有權作決？

政府早前就本港引入「預設醫療指示」進行諮詢，儘管政府暫不為這種「生死決定」立法，但醫管局將向公立醫護發出新指引，若病人冀預早自決臨終護理，包括是否採用呼吸機、抗生素、心肺復甦等治療延長生命，公院將有渠道協助，讓病人按意願訂立書面預囑，最快今季起實施。

參與制訂指引的醫管局臨床倫理委員會主席謝俊仁醫生說，倘成年病人陷入昏迷，無力為自己作醫療決定，現行法例已賦予權力予主診醫生，可按病人的最佳利益施以治療及護理；但很多時候，這些決定涉及個人價值取向，如是否「博到盡」延命，還是「舒舒服服」過身等。

醫管局 02 年訂立指引，若病人已不清醒，醫護應與家屬詳細商討，達成共識，「但有時也不易決定，兩兄弟看法不同，怎辦？」

除了社會愈趨重視個人自主，醫療科技不斷進步，問題也愈見複雜：「面對死亡，

有很多維持生命的治療，雖不能醫好個病，只是延長死亡過程……但是否對病人有意義、符合其最佳利益？」

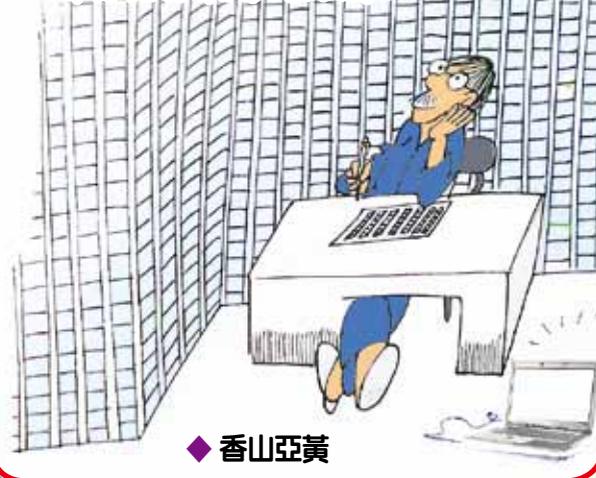
那新科技可延長壽命多久？他指每個病人情況獨特，難一概而論，「有些幾分鐘、有些幾小時、有些幾日、有些幾個月」。如末期肺癌病人接受心肺復甦後，心臟再跳了，即使不能自行呼吸，卻可靠呼吸機維生。

儘管港府未擬為預設醫療指示立法，但他強調，垂死時搶不搶救、做不做心肺復甦等問題，本港醫護以至病人或家屬，已常常面對這些抉擇，實非新事物。

謝透露，該委員會已制訂新指引初稿，交代一旦有公立病人要求訂立預設醫療指示，或攜同本身的預設醫療指示來公院，前線醫護怎樣處理及提供協助。他重申，今次旨在提供渠道協助有需要病人，而非鼓勵自訂預囑，後者應由政府決定。

懷舊老作家的塔紙

都係格仔最有親切感！



◆香山亞黃

「當時往政府診所求醫，又要轉介，又要等大半年才可見牙醫，我點可等咁耐，因為我乘日都『牙痛聲』，連食嘢都唔得；最後被逼往睇私家牙醫，結果花了貳萬蚊才將 4 隻大牙拔掉。」現在發現再有牙周病的李伯伯說：「試問，我再有幾多個萬蚊呢？」

「我現在才知，只要懂得保護牙齒，原來牙醫，又要轉介，又要等大半年才可見牙醫，我點可等咁耐，因為我乘日都『牙痛聲』，連食嘢都唔得；最後被逼往睇私家牙醫，結果花了貳萬蚊才將 4 隻大牙拔掉。」現在發現再有牙周病的李伯伯說：「試問，我再有幾多個萬蚊呢？」

面對龐大數目的長者需要，兩位長者質疑本港一直有為公務員、其家屬及小學生提供牙患服務，而牙齒最

全面牙齒護理何時有？



◆文：杜善宜
圖：蘋果日報

為加強長者基層牙科服務，港府初步構思今年度將投放約 2,000 萬元，預計會優先集中為約 10,000 名經濟有困難的長者提供服務；有長者盼望當局應多方諮詢長者意見，制定長遠政策，以補足現時醫療護理的不足。

早失去大部份牙齒的 75 歲的李伯伯，回憶早年因牙患令他「痛不欲生」時的片段，李伯伯回憶說，那年因為蛀牙，遙吃冷、熱、甜、酸食物感到非常酸痛；那時才知甚麼是「牙痛慘過大病」的真正意思。

81 歲身體瘦弱已出現營養不良的李婆婆說，她戴了假牙已有 10 多年，因牙肉萎縮，假牙容易鬆脫，令她無力咀嚼，連豬肉及菜心的食物，有時都要強吞下肚，引來她有胃痛的問題；故她有時都要被逼「節食」，她盼望政府可補助老人換假牙。



●當局如能提供長者牙患服務，實是明智之舉。

益」，是很多人奉以為準的格言。據美國《內科學》期刊調查發現，若長者每天可慢走半小時，不但有益心臟，而且平均壽命亦可延長 3 年。

調查人員對該國波士頓郊區的居民進行長達 40 年研究發現，每天

運動

持之以恆運動的人，在晚年期極少患上心臟病，而每次慢走 30 分鐘，每周走 5 天甚至更多的人，心臟機能更棒。調查指出，長者只要運動適量適度，自我感覺輕鬆愉快，其效果也是非常顯著。

有運動學學者強調，恆常地散步走的確能起到強身健體的作用，尤其是大步走，可以增強我們的心肺功能，增加關節的靈活性，鍛煉肌肉力量，消除生活緊張，紓緩情緒與壓力，有助控制體重等。故他建議，老年人每周 3 天，每次 45 分鐘

鐘以上的大步走運動，會有助維持較好的認知功能，對預防老年痴呆有著裨益作用。

而且步行不但有助降低血壓，預防心臟血管疾病，走路時更助抬頭挺胸、雙肩大幅擺動、大跨步前進，自然也會拉直背肌與肩胛肌，改善腰、肩、頸部疼痛。此外，經常闊步走還能改善體內自律神經的操控，令交感神經與副交感神經的切換更靈活，有助長者消除壓力，改善睡眠質素，增進自信，讓人生活更樂觀積極。

專家指出，運動要有一定的節奏。

恆常慢走 半小時 可助延壽

◆袁文傑



●定時定量的慢步走，是健康的秘訣之一。