

第二,就是要保持良

象,最好的方法就是平日

一都會使不慣運動的

肌肉疲倦過勞,引致

長者

豆子 避

免

筋

動、步行或行山過勞、

突然比平日

I做多了

題的關鍵,一統功能,就是

能,就是長者針對此問

便會更為

多做帶氧運

動,如每天到

因此建議長者要

長者有否察覺 發生在過量活

筋

次的遠行或郊遊等。

的 長者 腿 等。 這 機 、 偶

等,每次15至30分鐘,讓身園散步、踏小型的健身單車

點汗,但不宜劇烈至

便失禁的情況,但她們往往對這個問 題有很多誤解,而且諱疾忌醫,又 未能掌握正確處理方法。其實,長 者應正視和學習正確處理小便失禁的 情況 ,及早求醫 ,以改善生活質素 。

*誤解一:*年紀大了,便自然會 有小便失禁的問題,求醫也沒用

*正確態度:*雖然小便失禁是 個頗常見的婦女長者健康問題,但年

教大家

接偶然增加的活動

0

練習小腿

耐力,讓它準

讓備好現

阻的健康血管

有良好:

送血

能力和

心

定會有小便失禁。大部份 小便失禁的問題是可以透過治療改善 的,治療方法包括盆骨底肌肉運動、 膀胱訓練、物理治療、和使用失禁 輔助用品等,所以應要及早醫治。

盆骨底肌肉是橫置於盆腔底部 的肌肉,作用是承托盆腔內之器官, 包括膀胱、子宮和直腸等。若以水 龍頭滴水來比喻作小便失禁的情況, 盆骨底肌肉運動的鍛鍊可以使「水龍 頭」更緊密地關上,減少滴水,便能

*誤解二:*平日盡量少飲水便可 以減少出現小便失禁機會。

*正確態度:*我們每天應喝六至 八杯水。水份不足,可以引致尿道 感染或便秘,反而會加劇小便失禁及 引致其他健康問題。

*誤解三:*患有小便失禁,惟有 盡量減少與親友歡聚和外出的機會 以免因找不到洗手間時出現尷尬

*正確態度:*不應出現失禁問題

就放棄所有活動,可採取一些補救方 法 , 例如帶備多一條內褲 、墊上衞 生巾、穿上紙尿褲或網褲等,有助 解決問題。當然,更重要的是及早 求醫。

*誤解四:*未有尿意便先到洗手 間小便,可以避免小便失禁情況發生。

*正確態度:*正常的尿意是在膀 胱儲滿尿液後才出現,經常在未有尿 意下排小便只會令膀胱變得敏感,長 遠反而容易倍加尿急的感覺。一般情 況,應每隔大約 3-4 小時才小便 。要全面改善小便失禁,除了應 養成正常的小便頻次習慣外,更可以 接受醫護人員的膀胱訓練

你可有不顧健康而

意進食,

因而種下

健康的源頭?

脂肪的飲

與發

生心

消

能量不多

血

食鹽量

童少, 0

每天不得

功能

腺

般人平

吃甜食 調節

和

和糖果 , 會容易造 能逐漸減弱 , 經常

超過8克

患高·

血

炎、肝臟病、

心力衰竭

食量達

成齲齒,

病時

飲食更要偏淡

的感覺;故

很多長者都 福」,活到 是 相信 是 食

高脂飲食,特別是高動物

就要非常小

肪也

品,弊大於利。因為老年 老年人常食高 更宜少吃高脂 食

瀦留 易引起腎

病和高血壓 不足, 出年人運動量 汗 不 較 足 少 加

%能逐漸; (到老年,身體 減退衰弱 易 在 量在20克左右為宜。 到150時,就應控制 均每天動物食品攝食 炎的關係密切。一般

應控制食油

還易患上糖尿病 心血管等疾病

夜半腿的 病所 管疾病, ·抽筋問題。倘長者患有血 到充足的養份交替 身體靜止, 都會有 引 起 的周邊血管病 張或糖尿 **二動更受** 而出

防這種抽

加抽筋的 顯得十分 長者要注 最後 長者們 刀冰冷,這無疑,因此小腿和腳 ,致令腿部的 與 意晚上保 眠

情急躁 烈的長 者,每每會 自行判斷為

「肝火盛」體 質,故經常飲用夏枯草、 雞骨草及涼茶飲劑 ,識者 宜慎之。

近年長者患上脂肪肝 有增加之趨勢,初期沒有 自覺症狀,或只伴有脅脹,倦 **怠乏力,食慾不振,惡心、舌** 炎、口角炎等,所以很容易被 患者忽視。

脂肪肝屬中醫學「脅痛」、 「積聚」等病的範圍,現多稱為 「肝癖(痞)」。中醫認為本病 多有脾虛肝鬱、氣血停滯之內 因所構成,故調治原則以疏肝

健脾、活血化瘀為常法。 長者宜保持心境開朗及避 免鬱怒,忌吸煙飲酒及飲食過

飽;減少肥膩辛辣、烤炙腌制 ;起床後宜飲一杯和暖清 水,通暢消化道,以減少炎症 之發生;而調理肝系應信守「燥 則濡(清潤)之」的方法,乃合 自然之道。

下列食療可作參考:

功效:疏肝解鬱。 材料:素馨花八分。

製法:上品先放入茶杯 內 ,用熱開水沖 泡 (可加入少量冰

糖),加蓋焗約五 分鐘後可飲用

功效:健脾養胃

材料:銀耳、黑木耳各.

製法:材料加上清水約碗 半及少量冰糖 , 盛入蒸鍋中蒸

有多長?根據香港政府統計處的最新

資料,現時香港人的平均預期壽命, 男的是 79.8,即差不多 80 歲,勝過 日本;女的則86.1歲,僅次於日本。 很多人都奇怪,香港人生活緊

張,快樂指數也比許多城市低,為 什麼會這麼長命?

這先要明白「平均預期壽命」怎

樣計算。壽命與死亡率有密切的關 不算高,尤其嬰兒(即一歲以下)死 亡率在全球是數一數二的低,而在計 算平均預期壽命時,一個國家或地區 如果嬰兒死得多,這平均壽命就會拉 低許多了。所以單憑低嬰兒死亡率 (香港較英、美都低)這一項,香港 人的平均壽命已增加許多了。

亦有人奇怪,日本人嬰兒死亡

-樣很低,而科技先進、福利勝 過香港,為什麼男士反而不及香港人

這就要說到男士的死亡原因了。 眾所周知,男士比女士短命, 在香港,現時相差六歲,導致長者 人口的性別分布不符比例,總是女多

就死亡原因來説,許多癌症男 性患者的數字均是比女性多,例如肝 癌、肺癌等,而死於意外的更是男 性較多,這當然與男士的工作模式與 生活態度有很大關係,例如精壯男士 死於交通意外(如電單車失事)的就

多於女性了。

香港男士與日本男士的一個顯 著分別,是吸煙人士的比率。由於 吸煙能引致心臟病、肺癌、胃癌 中風等,又特別影響已吸煙數十年 的中年人士,便形成香港男 命了。

因此,盡管統計處預測大家的 平均預期壽命有多長,每一個人自己 能活到多少歲數仍然掌握在自己手 上。香港醫療水平高,衛生福利也 完善,沒有人會得不到良好的醫療服 務,但自己也要明智地採取健康的生 活方式,才能享受健康與高壽。