



健康寶庫

水中運動對退化性關節炎的益處

◆ 衛生署長者健康服務 退化性關節炎是指關節因勞損或不當使用、受傷而造成破壞的毛病，而膝關節則是長者身上最常患上退化性關節炎的部位之一。患者常因痛楚而減少活動，令關節減少滑膜液分泌，關節內部磨擦增加，加劇組織破壞之餘，亦令軟骨因得不到充足的營養而影響復原。適度的運動首先可

以增強關節的活動能力及滑膜液的分泌，加快復原，同時亦可增強肌肉力量，鞏固關節。

患有退化性膝關節炎的長者，在練習了水中運動 10 星期之後，關節與體能多方面皆有明顯改進：膝關節痛楚減輕，下肢腫脹情況減少，關節僵硬情況減少，下肢肌肉力量增強，活動更靈活及身體平衡力有明顯改善。

水中運動已被廣泛地應用於退化性關節炎的康復上，原因是它有多方面的優點。水的浮力可大大減輕患者的體重，對於過重、腰背痛、膝痛或腳踝關節痛患者，既可避免傷害關節，亦有加速康復的效果。水的阻力有助鍛煉肌肉的力量和耐力，尤其在利用游泳圈時，手腳活動自如，可達致重量訓練的運動強度，卻能避免

肌肉因突然用力收縮而受傷。水的壓力可促進血液循環、新陳代謝，及有按摩消腫的功效。另外，水的壓力能鍛煉負責呼吸的胸部肌肉，有助改善心肺功能。

衛生署已推出了「水中運動——適合膝痛人士」光碟，教導市民學習水中運動，以改善退化性膝關節炎。有需要者可以參考光碟內容並自行練習。此光碟由

物理治療師講解及教授水中運動，並附有以防水質料印製的「熱身及水中運動招式提示圖」以供參考。此影片有粵語及普通話配音，並可選擇繁體中文，簡體中文或英文字幕。《水中運動——適合膝痛人士》定價為港幣 20 元，在衛生署各長者健康中心或中央健康教育組發售。查詢電話 2121-8621，網頁 www.elderly.gov.hk。

患 有柏金遜症，患者的手腳會變得

不靈活，軀幹僵直並逐漸形成寒背，以及會有手震現象；另一方面，患者亦會有步伐失調的問題，主要表徵為「步幅小，步速慢。」

解決患者「步幅小」的問題，本文上期曾介紹「視覺提示訊號」的物理治療方法，助患者漸漸提升每次踏步的步距，令他們的步伐幅度如一，不會再愈走愈小步伐外，「聽覺提示訊號」亦是另一項治療方式，以針對患者的「速度慢」問題。

由於柏金遜症患者走動時會有步速慢，起步艱難的問題，他們從靜止站立，到踏出第一步，往往要花上很大心力；而其後的步伐速度亦會較正常緩慢起來，聽覺提示就是讓患者聽

到節奏均等的聲音拍子，讓他們跟隨這些拍子而踏步。

運用聽覺提示的方法，最簡單的就是利用一部拍子機，像練習彈鋼琴發出的節拍一樣進行。物理治療師會先調校好適當的節奏，於發出一「啪、啪」聲後，便可鼓勵患者隨著每一「啪」聲，來舉步前進。

奇妙之處，是當患者聽到聲響後，其起步時也會容易得多，患者往後的步速，亦會因應拍子機的節奏調節而提升；換言之，其步速也會因此而變得較前快一點，步速方面亦能可保持平均。假如訓練患者時，若沒有拍子機怎麼辦？不難，我們可在其身旁數著：「一二、一二」，或拍手打拍子亦可達到聽覺提示的果效。

相 信有不少長者在日常生活中也可遇上關節痛楚，而且明明沒有撞傷或扭傷，也沒有明顯傷患而發生痛楚，但痛楚卻突然隨之而爆發。

這種情況其實並不罕見，而且很大機會發生在每位長者身上。首先我們日常生活其實已經有可

能累積勞損，如坐姿不正確，經常提舉重物或睡姿不良。大家可

這些勞損是在沒有任何碰撞的情況下爆發出來，情形就似慢慢扭開水喉放水，水盆的水始終會滿瀉，水便是那些無形的勞損；因此是沒有必要在一些受傷的情形

若各長者的痛楚不幸地已發生，請盡快向你的物理治療師查詢治療方案及請教一些實用的保健運動吧！

能會不明白這些情況為何會引起勞損，原因便是以上各種不良的生活習慣引致肌肉緊張，在這些肌肉縮短的情況下，倘如常進行各種日常活動甚至休息，便會導致勞損發生。

下才會引起痛楚，當然碰巧又遇上受傷，痛楚當然更甚難以處理。要預防勞損，首要戒掉不良的坐姿、睡姿及經常重複動作的習慣。再配合適量的運動，如伸展運動等，簡便的運動便可以舒緩勞損累積



治療與自療

◆ 陳啟泰

聽覺提示



物理治療保安康

◆ 陳震賢

不斷累積的勞損

近 年來「亞健康病」的訊息傳播甚廣，作為《松柏之聲》的老友記不妨多些認識本病內容亦有裨益。查「亞健康」是身體狀況介乎健康與生病之間的分水嶺區域。

「亞健康患者」往往伴發疲勞、失眠多夢、頭痛、煩躁發怒、胸悶、注意力不集中、健忘、貧血、消化不良、便秘、肥胖，以及較難承受壓力等問題，但是做健康檢查又沒有器質性病變，故這種表現有被稱之為亞健康狀態(病)。

就中醫理論而言，「亞健

康」是體內環境開始衍生了氣血、臟腑、經絡等調節系統的失衡現象，但尚未發展到「已病」階段。

「亞健康」實際上是一種生活方式病，所以保持良好的生活習慣才能有效地預防和改善亞健康狀態(病)。

例如在「亞健康」發生之前，通過各種措施，築好一個有效的「治未病」防火牆。證諸中醫學的健脾、和肝及滋腎的保療

法則；以及保持樂觀態度，活在當下：或每天持續步行 30 分鐘至 1 小時，不徐不疾，毋須求急快，以養生而言，「閒步」已足夠；或適當增長學習一些生活常識亦為不錯的選擇。下列食療可作參考：

◆ 白苓飲 ◆

功效：健脾安神
材料：白茯苓 5 分
製法：上品共製成粉末，每天早上用暖開水沖泡飲用。

◆ 參棗茶 ◆

功效：益氣和血
材料：太子參 3 錢、大棗 4 枚
製法：材料加上多量清水，水滾後續煮約 40 分鐘，代茶飲用。

預防亞健康病



健康在您手

◆ 陳日

洗腎的心結

隨著醫學科技的進步，許多嚴重的慢性疾病都可以用人工的方法來代替人體的器官運作，洗腎就是其中一個例子。

腎臟好像人體的洗衣機，大部份人體的新陳代謝，化學物質以至毒素，都要經由腎臟排出體外，也就是大家熟悉的小便。至於大便，主要是未由人體吸收的食物餘滓。

洗衣機要有充足的水才能洗乾淨衣服，腎臟也不可缺乏水。古代

鹽份罕有，所以人體有個天然機制去盡量保留鹽份(鈉)，但現代人的食物含太多鈉了，所以高血壓愈來愈多，飲水不足亦令腎臟的工作變得更艱巨。還有一個問題，是肥胖愈來愈普遍。

肥胖的人較高機會患上糖尿病，而糖尿病的問題是令血管提早有病變：在心臟會造成心臟病、在腦部會造成中風、在眼睛會造成盲眼、在腳會引致截肢，而在腎臟就會引致腎衰竭，俗稱中尿毒。

已衰竭的腎臟，無法有效將每

日接收的各種化學物質、毒素排出體外，會百病叢生，患者往往要戒口甚或限制飲水來控制病情，更不能隨便服藥，因為許多藥物也要靠腎臟處理。

在這個情況下，洗腎是有效的治療方法。

一般說洗腎，包括洗血(血液透析)和洗肚(利用腹膜透析)，都要在消毒情況下進行，但經訓練後，家人也可以在家中協助患者洗腎。

不過許多腎衰竭病患者一聽見要洗腎，就仿如世界末日，甚或誓死不願。背後往往有個心結，就是病情十分的嚴重，從此只有走下坡，甚或離死亡不遠。於是寧可「有一天

過一天」也不洗腎。

其實洗腎是一種治療方法，就等於有了白內障，晶體已壞，必須做手術一樣，是沒得逃避的。當腎功能已甚差時，人變得很疲累，又有浮腫、口臭、貧血、皮膚痕癢等多種毛病，根本沒有生活質素可言，勉強下去，尿毒只會損害身體各器官。反而下決心開始洗腎，雖或要抽時間精神去定時做，卻可以過回較正常的生活。不少病人洗腎多年仍可照常工作生活。

要搞清楚，病情有多嚴重才是決定性，採取適當治療方法才是正確態度。

