



健康寶庫

你有失眠?

◆ 衛生署長者健康服務

很多長者都擔心自己睡眠不足，影響身體健康。若長者對長者與睡眠有正確認識，許多困惑便可迎刃而解。

年紀大是否就會睡不好?

很多長者認為睡得少，就是有失眠問題。其實，隨著年紀增長，個人的睡眠情況會有所改變，熟睡時間減短，淺睡時間增多，誤以為睡少了；以及較容易被外界聲音影響而甦醒等。這些常見的改變，並

不等於是失眠或睡眠的問題。

多少時間的睡眠才足夠呢?

按著個人年齡、體質、健康狀況、習慣及環境因素，每個人的睡眠時間需要都不同。長者只要在日間覺得疲倦已消或精神充沛，便代表晚上的睡眠時間已經足夠。

甚麼是良好的睡眠習慣?

安排理想睡眠環境

睡眠環境要盡量保持寧靜、光暗和水溫度要適中、空氣要流通。

睡前切勿吃得太飽

睡前小吃如熱鮮奶和餅乾有助帶來放鬆感覺，幫助入睡，但過飽則會有睡不著的問題。

運動可助入睡

早上或黃昏有適量鬆弛運動，但要避免在睡前作劇烈運動。

避免沒有睡意時上床睡覺

勉強自己入睡往往只會帶來不必要的苦惱，引起焦慮並妨礙睡眠。若上床已超過廿分鐘仍未能入睡，便要離開床鋪，可以做一些簡單活動，如聽音樂(如海浪聲)、閱讀書報等，再有睡意才上床睡覺。

避免午睡

午睡約超過二十分鐘會減低晚上的睡意。

避免飲用咖啡、濃茶、吸煙或酗酒

這些飲料會刺激腦部，阻礙入睡。

避免讓事務整晚纏繞心頭

因為思想愈活躍，人便愈難入睡。

早上保持固定起床時間，避免懶床，以免擾亂正常生理時鐘，做成惡性循環。

有失眠問題可自行處理?

良好的睡眠習慣能令長者改善失眠問題，如有需要時，可向家庭醫生求助，醫生會視乎情況而處方藥物改善失眠情況，但千萬不要自行購買成藥來服用，以免引起不良反應。

俯睡是最差的睡姿。但基於個別身體不同的情況及睡眠習慣，有些長者會偏向某種睡姿，因此不能一概而論仰睡一定是最好。

長者如發現現在睡眠後肌肉變得疼痛僵硬，很可能是大家的睡姿或床褥有問題，宜立刻向物理治療師查詢一下吧!

大部份長者的血液循環較年輕時慢，而在睡眠時血液循環會進一步減慢，因我們很多時候在睡著時會定期轉換睡姿，減少長時間壓著身體某些肌肉，只是熟睡時我們不知道自己在轉變姿勢。有研究指出對脊椎壓力最輕的睡姿是仰睡，其次是側睡，而俯睡是最差的睡姿。

睡姿對於我們來說十分重要，人體在睡眠時會有適當的休息及進行一連串的修復過程；因此，很多專家都普遍認為我們每天最好睡眠不少於七個小時。而在這數個小時內，我們身體的肌肉是否得到充份休息呢?



睡姿

好，因為脊椎上不同的弧度會影響我們的睡姿，不過俯睡就肯定是最差的一種。其實睡眠的質素絕對會影響我們的筋骨健康，尤其長者睡眠時間偏短，因此一個良好的睡姿對肌肉筋骨作息十分重要。再者，床褥選擇絕對不能馬虎，一般來說，沒有甚麼特定的品牌或物料絕對是良好或正確的，因此我們必須要親身試驗床褥的軟硬度以便作出選擇。物理治療師大多建議一張硬而有承托力的床褥，再表面再加上一張軟的薄床墊是最及適合；當然，這不是一成不變的，是要因人而異的。

病及高血壓等疾病，在臨床上是甚為普遍的病理問題，而眾多的病種可歸屬為人體代謝系統紊亂，及包含一組心血管疾病的危險因素；所以長者們如能多加認識代謝綜合症，將可及早預防和減低本



代謝綜合症

等範圍。本病病機以脾腎虛損為本，痰瘀互阻為標，肝失疏泄是其中心樞環節，虛損變證是其最終結果；

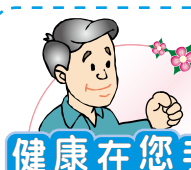
病的潛在風險。中醫現時尚未有相關病名，據症候的表象可傾向於中醫學的「眩暈」、「濕阻」、「消渴」、「肥胖」

虛、損分段調治，辨病與辨證相結合，隨症治之。中醫學認為「痰濕體質」

整體防治強調人與環境的協調統一，人體自身的協調統一。診治方則為調整臟腑氣血脈絡，並按鬱、熱、

津、氣、血諸精微物質氣化障礙，導致痰濕體質之人更易發生

肥碩，腹部肥滿鬆軟，及缺少運動，故符合本病定義的核心——中心性肥胖的特徵；從疾病的易罹性分析，



健康在您手

◆ 陳日

日本福島核電站在地震後出現事故，令輻射外洩，引發全世界關注。更有謠傳，說含碘的鹽可以防輻射，或說輻射會污染海水，令鹽不安全，因此出現「盲搶鹽」，成為國際笑柄。

輻射這種電磁波已廣泛應用於醫學上，包括診斷與治療。照胸部X綫，約0.04毫希，份量輕微，照其他部位則會較多。由於擔心引致畸胎，婦女在照X光時要以鉛裙保護腹部。長期積累輻射，有可能引致癌症，因此在X光部門工作的員

若是要診斷疾病，平衡利弊，這些輻射風險當然值得冒。但近年坊間流行「以最新科技作健康檢查」，於是不少人有了「有事掃描吓都好」之想法，花了錢還為自己添了輻射。

同樣，乳房造影相等於三毫希，若打算年年照，值得先考慮自己是否患乳癌的高危一族，尚年輕(未夠五十歲)的婦女更宜想清楚，長期積累輻射是否值得。

工，都會佩戴監察器，以量度已受到輻射的劑量。近年X光發展迅速，除了平面外，也有「立體」，利用電腦技術顯示橫切面，一般稱為電腦掃描。所用的X光劑量較一般X光片為高，例如胸部掃描就會接受近六毫希，相等於一般人平均兩年的劑量。

日本的輻射驚魂令許多人作出不理性的行為。在日常生活中會接觸到的輻射，大家又了解多少呢?正如陽光內的紫外綫也是能引致皮膚癌和白內障的輻射一樣，只要善用、作妥善保護，便毋須過份恐懼輻射。

骨折常見於脊椎、髖關節或前臂。骨折的出現可與彎曲身體、舉起物件或跌倒有關，部份的骨折卻沒有任何先兆。當中最嚴重是令髖骨

骨骨折患者中死亡率为20%，另外有30%的患者會變成會永久傷殘。因此，延醫治理可能會使你餘生需依賴輪椅代步，或需依賴別人照料。

由聖雅各福群會企業拓展

體的骨質大約在三十幾歲時開始流失，但這並不表示所有人都會患上骨質疏鬆症。一般來說，男性的骨質較多，所以患上骨質疏鬆症機會較女性低。相反，女性的骨質本身就較少，加上更年期後雌激素銳減，骨質流失更快，所以較容易得骨質疏鬆症。

骨質疏鬆症的初期是沒有任何病徵，唯到後期當骨折出現時才有較明顯的表現，一般包括身材變矮、脊椎後彎(駝背)、脊椎前彎、骨痛等；

(大腿骨)骨折，髖骨骨折會使患者喪失活動能力，嚴重者更要長期臥床，失去活動能力，易引來如肺炎、心臟衰竭等併發症而死亡。現時，髖

(協作)主辦及攜手扶弱基金贊助的《預防骨質疏鬆》專題講座，乃由甄志雄醫生(骨科專科醫生)主講；內容包括骨質疏鬆的成因、病徵及微

更講解此病所帶來的影響、均衡飲食、適量運動和定期進行骨質密度測試實是最佳預防方法。

此講座將於二零一一年五月七日(星期六)，下午二時三十分至四時正，於九龍尖沙咀梳士巴利道41號香港基督教青年會北座四樓青年會禮堂舉行。歡迎免費參加，速附回郵信封索取入場券，逕寄香港灣仔石水渠街85號聖雅各福群會一字樓105室。留座：2835 4320 或進入 www.thevoice.org.hk 登記。