



健康在您手

第一件事



陳白

早上起來做的第一件事是甚麼？大部分人的答案可能是：如廁。一覺睡到天亮，夜來身體新陳代謝製造出來的排泄物急於要離開，小便大便都有急切處理的需要。

另外一些人，尤其是長者，睡得不熟，常常夜裏起來幾次上廁。到早上起來時，尿意未必最強，反而可能因為喉乾舌燥，先取杯水喝。

事實上一夜多個小時沒喝水，早上先補充水分也是個好習慣。

小學課本說到早上的活動，未必會提上廁，卻常會強調洗臉刷牙這些衛生習慣，並視之為第一件應做的事。

洗臉不光是清潔，臉上皮膚接觸水，提供刺激，有助人清醒些。不少外國人喜歡早上洗澡，正是這個

原因，想清清爽爽地迎接新的一天。漱口刷牙，也有同樣功效，使口氣清新些。不過，如果每天只刷一次牙的話，牙醫會建議在臨睡前而不是早上。因為刷牙的目的，是把黏在牙齒表面的牙菌膜清除，日間不刷牙，還有唾液可以協助洗刷一下，及中和會侵蝕牙齒的酸性物質。但晚間睡醒睡覺，唾液少了，細菌就可以放肆地破壞牙齒了。

根據政府衛生署 2011 年的口腔健康調查，65 歲以上居住在社區的長者，大多數 (95%) 都每天刷牙，七成人刷兩次，相信便是一早一晚罷。但亦有人承認從來不刷牙

(1.9%)，或只是間中刷牙 (3%)。不馬上刷牙洗臉，又會先做甚麼呢？一些主婦會在鬧鐘一響，人一起來，就去喚醒丈夫、子女。因為他們可能不理鬧鐘，非要由太太、母親來拉被才肯起來。而忙碌的主婦，亦大有可能蓬頭垢面牙未刷，就先煮早餐服侍家人了。

朋友，你在早上起來第一件事會做甚麼？無論你的答案是甚麼，倘若你年事已高，正服食血壓藥，奉勸一聲，從臥到站之間，先坐一會，定一定神，讓血壓穩妥，頭不暈才站起來，因為這樣可以減低跌倒的風險！

先要幫助患者清除積痰，常用的方法是教授咳嗽法，有時需輔以拍痰來幫助患者排出痰涎。另外，我們還會教導正確的呼吸技巧，讓他們控制氣喘情況，幫助病人能正常地活動，包括步行、走樓梯，甚至提起重物。最後，我們會為病人設計一個配合病情需要的運動計劃，以提升他們的體能狀態。

物理治療師的工作就是先要幫助患者清除積痰，常用的方法是教授咳嗽法，有時需輔以拍痰來幫助患者排出痰涎。另外，我們還會教導正確的呼吸技巧，讓他們控制氣喘情況，幫助病人能正常地活動，包括步行、走樓梯，甚至提起重物。最後，我們會為病人設計一個配合病情需要的運動計劃，以提升他們的體能狀態。

術後短期內，病人的肺功能都會較差，肺中或會積聚痰涎，嚴重的話可引致肺炎等併發症。物理治療於此時介入，目的是協助病者排去積痰和訓練肺功能。其方法是教導病人進行胸腔擴張運動，以逐漸回復原來的呼吸能力；第二是如何運用呼吸時的力量咳出氣管中的痰涎。假如病人胸、腹部有手術後的傷口，我們還會指導他如何按著傷口，否則在咳嗽時可能會造成劇痛；如果病人的咳嗽力量仍然薄弱，我們會以「姿位排痰」和「拍痰」來輔助。方法是將病人側臥或俯臥於適當體位，讓氣道中的積痰往下慢慢流到喉中，再加上治療師用手於病人胸部叩拍，以振盪痰涎，使它更易被咳出體外。

除此之外，「心肺復康」還會照顧到接受了大手術的病人。病人做大手術時一般需要全身麻醉，因此手術後短期內，病人的肺功能都會較差，肺中或會積聚痰涎，嚴重的話可引致肺炎等併發症。物理治療於此時介入，目的是協助病者排去積痰和訓練肺功能。其方法是教導病人進行胸腔擴張運動，以逐漸回復原來的呼吸能力；第二是如何運用呼吸時的力量咳出氣管中的痰涎。假如病人胸、腹部有手術後的傷口，我們還會指導他如何按著傷口，否則在咳嗽時可能會造成劇痛；如果病人的咳嗽力量仍然薄弱，我們會以「姿位排痰」和「拍痰」來輔助。方法是將病人側臥或俯臥於適當體位，讓氣道中的積痰往下慢慢流到喉中，再加上治療師用手於病人胸部叩拍，以振盪痰涎，使它更易被咳出體外。



治療與自療

陳啟泰

氣喘痰多

氣喘和多痰，有時也跟物理治療有關，因為我們有一專項名為「心肺復康」，或稱「胸肺科」物理治療。

「心肺復康」主要面對的疾病是「慢性阻塞性肺病」。此病類包括了慢性支氣管炎、肺氣腫和慢性哮喘。它們皆會引致長期氣喘、多痰和咳嗽。肺部積痰，加上氣管不暢通，使患者肺功能下降，血液因而得不到充分新鮮氧氣，令他們的精神和體力較差。

除此以外，「心肺復康」還會照顧到接受了大手術的病人。病人做大手術時一般需要全身麻醉，因此手術後短期內，病人的肺功能都會較差，肺中或會積聚痰涎，嚴重的話可引致肺炎等併發症。物理治療於此時介入，目的是協助病者排去積痰和訓練肺功能。其方法是教導病人進行胸腔擴張運動，以逐漸回復原來的呼吸能力；第二是如何運用呼吸時的力量咳出氣管中的痰涎。假如病人胸、腹部有手術後的傷口，我們還會指導他如何按著傷口，否則在咳嗽時可能會造成劇痛；如果病人的咳嗽力量仍然薄弱，我們會以「姿位排痰」和「拍痰」來輔助。方法是將病人側臥或俯臥於適當體位，讓氣道中的積痰往下慢慢流到喉中，再加上治療師用手於病人胸部叩拍，以振盪痰涎，使它更易被咳出體外。



護眼資訊站

黃偉雄

最近有位

伴年長老媽來眼睛檢查，問筆者可否從眼睛檢查測

老媽是否患有腦退化症？這位女兒應該留意到最近有關的新聞，原因是早前有報導指出「認知障礙症」的病人患有視覺神經頭萎縮的機會較高！這視覺神經頭萎縮現象與多種神經退化的毛病有很大相關性。認知障礙症是一種腦部退

化疾病，患者的腦細胞會急劇退化，這並非是一個正常的衰老過程。腦細胞的死亡導致腦功能衰退，患者的認知能力會逐漸喪失，從而影響日常生活。認知障礙症常見於 65 歲以上之人士，但中年人士亦有可能患上此症。

阿爾茲海默氏症 (Alzheimer's Disease) 是認知障礙症中最常見之類型，佔所有病例之 50% 至 70%。此退化

性疾病的成因未明，現時並未

有根治方法，而患者的衰退是漸進式的。隨著腦細胞出現病變，異常物質會在體內產生，重復說話等。

能力喪失，從而出現的問題包括記憶力衰退、用較長時間完成慣常工作、說話失去重點及重複說話等。

眼睛檢查可否窺探「認知障礙症」？

形成「斑塊」，並擾亂大腦內的信息，破壞腦細胞之間的連接。腦細胞的死亡導致某些機能或程度而受到影響，較早前也有

視皮層 (visual cortex)。視覺神經細胞也可能因為腦退化的程度而受到影響，較早前也有

判斷視覺神經健康與否的指標。

中秋節快樂

30 分鐘，代茶飲用。

銀耳羹

功效：滋陰清燥
材料：銀耳 2 錢、珍珠冰糖適量。

製法：溫水將銀耳浸 1 小時，摘去蒂頭，揀淨雜質，放入鍋中，然後加水適量，小火炖約 2 小時，待銀耳熟爛湯稠，放入溶化的冰糖汁即可食用。



中醫辨証

朱國棟

皮膚瘙癢症調治

皮膚瘙癢症為長者常見皮膚病之一，多發於秋冬季。由於搔抓、摩擦及不適當刺激，往往引起抓痕、血痂、濕疹樣變、苔蘚樣變及色素沉著等繼發損害；而飲酒、情緒、溫度等變化均可使病情加重。

本病常由陰血不足，或風性燥烈、風寒外侵、脾失健運等病理因素，令致皮膚與內臟功能失調而形成瘙癢徵狀。中醫辨證概

分為血虛風燥及風邪外襲兩類證型，調治以養血潤膚及疏散風邪為主。

長者日常應保持心情舒暢、定時飲水、皮膚油潤、室溫恒定，忌吃辛辣刺激之物，以及勿用熱水燙洗患處。下列食療可作參考：

絲瓜飲

功效：清熱潤膚。
材料：新鮮絲瓜半斤（去瓤切塊）、蜜棗 1 枚、白米 1 小撮。
製法：材料加上適量清水，煲約

不



醫生的話

鄭志樂

為孫兒建立良好精神健康

精神健康三要素
幫助孫兒精神健康，可從以下幾方面着手。在生理上，鼓勵孩子培養健康的生活習慣，定時休息和睡眠，保持適量的運動，並持之以恆。心理上作出彈性調整，讓孩子明白在生活上各方面的限制，了解自己並建立合理期望。如在考試只要盡力而為，已是盡了本份。人人都想考第一，可是

不少家長對照顧孩子的壓力，打從排隊入名校幼稚園和小學開始，便為孩子排隊報讀十數間學校，倒頭來孩子需要的，卻只是一席學位。家長沒完沒了地帶同孩子走上不斷競爭的路上，其實為孩子和自己增加很多不必要的壓力，大家可曾為學童想過，他們真正想要的和需要的又是甚麼？

每次考試只有一人能考第一。再者考第一真的是這麼重要嗎？還是學懂知識才是重要？為孩子多安排良性的社交活動，多結識良師益友，如運動、棋藝、做義工。這些活動有助培養孩子的積極性，也是紓緩情緒的渠道。建立社交網絡讓孩子增廣見聞，有需要時與良師益友分享情緒，從他們身上多多學習。最後，日常生活要管理好時間，在讀書和遊戲等生活的範疇上取得平衡，讀書外也要有休息和放鬆的時間，才能減壓。避免將所有事情都於在最後一刻才做，自然容易保持精神健康。

莘莘學子開學，一眾公公婆婆又開始忙著照顧孫兒，大家只要注意個人及小朋友的精神健康，縱有偌大的學業壓力也能處之泰然！