

# 以愛支援喪親的親友



## 健康寶庫

### 衛生署 長者健康服務

失去摯親的悲痛並不是一時三刻就能夠療癒，在這漫長的哀傷路途上，我們又可以怎樣協助親友走出幽谷呢？

不宜

1. 避免提起逝者，以免觸動喪親者的情緒。
2. 當喪親者重覆述說逝者的往事時，應立即轉換話題。
3. 即使喪親者不願意提起逝者或表達情緒，也要強迫他們分享。
4. 只關顧喪親者的情緒，而忽略他們生活上的適應。
5. 鼓勵喪親者儘快放下逝者，忘記過去，展望將來。

宜

1. 長期壓抑只會令喪親者的思想和情緒得不到抒發，影響身心健康。
2. 鼓勵喪親者表達感受和想法，除了傾訴心聲外，亦可以文字或圖畫來抒發感受。
3. 思念死者是正常的哀傷反應，特別是當他們見到死者的遺物或者是重回曾經同遊的地方等。
4. 耐心聆聽喪親者的心聲，給予諒解及支持，即使說話內容重覆、瑣碎，也要保持耐性。
5. 處理哀傷並沒有特定的公式，不同人可能有不同的哀傷反應，避免比較或批評。
6. 如喪親者不願多講，亦要尊重其意願，不可勉強，安靜地陪伴亦是一種支持。
7. 儘量協助喪親者適應生活上的轉變，如幫忙日常家務或在尊重喪親者的意願下整理死者遺物等。
8. 鼓勵喪親者保持健康生活模式，為他們建議一些精神寄託或消遣，但不要勉強對方立刻參與。
9. 親友離世並不代表關係的終結，只是聯繫方式的改變。
10. 容許喪親者保持與死者心靈或情感上的聯繫，例如分享至親生前生活點滴或是他們的人生觀、或延續逝者未了的心願等。
11. 同時鼓勵喪親者珍惜現有的人際關係，並以積極的態度結識新朋友。

若發現喪親者的情緒持續低落或嚴重影響日常生活，就應該儘早尋求專業輔導。哀傷的道路必然有起有落，最重要是讓喪親者知道他們並不孤單，只要一路上互相扶持和關愛，定能慢慢走出哀傷。

老年腎功能衰竭以脾胃陽衰、濕瀉內成証最為多見，因此溫補脾胃，化濕瀉濁是基本治療。患者有陽虛及陰虛，又當兼以養陰；陰虛陽亢風動，則輔以潛陽熄風；濕瀉閉厥，要兼以芳香開竅；濕熱化熱，兼以解毒；濕瀉或熱盛風動，則兼以平肝熄

腎功能衰竭有急性及慢性之分。急性腎功能衰竭是指任何原因引起的急性腎實質損害，腎單位失去調節功能，以少尿（每日尿量少於400ml）或無尿（每日少於50ml）、代謝紊亂及尿毒症為主要表現者；慢性腎功能衰竭是指晚期慢性腎臟病導致機體內環境穩定狀態破壞，代謝產物滯留而產生的一種綜合病症，以氮質血症、水與電解質代謝紊亂及酸鹼平衡失調、多系統損害為主要表現。老年人腎功能衰竭死亡率率高。中醫學中有一閉一關格一虛損等病之中，同時與濕瀉、肝風有一定聯繫。

老年腎功能衰竭以脾胃陽衰、濕瀉內成証最為多見，因此溫補脾胃，化濕瀉濁是基本治療。患者有陽虛及陰虛，又當兼以養陰；陰虛陽亢風動，則輔以潛陽熄風；濕瀉閉厥，要兼以芳香開竅；濕熱化熱，兼以解毒；濕瀉或熱盛風動，則兼以平肝熄

- 桂心粥**  
功效：適用於下元虛寒性癱閉。  
材料：白米30g，桂心粉末。
- 栗子粥**  
功效：適用於下元虛寒性癱閉。  
材料：栗子，白米。
- 大鯉黃芪湯**  
功效：適用於癱閉。  
材料：生黃芪30g，大鯉魚1條。



## 對病療法 關富健 「濁內盛是「腎功」 能衰弱」元兇？

日常工作中遇見不少長者，他們大多都是患上勞損，長期飽受疼痛之苦。患者用不同的方法去處理身體上的徵狀，先勿論他們的處理方法，單從他們的一些生活習慣，就已經叫人擔心。在筆者眼中，這一代的長者全都非常刻苦，年青時充滿幹勁，為生活、為家庭每每付出百分之二百，人人都為香港下一代出力，使之大放光芒，異常受人尊敬。然而，經過歲月的洗禮，他們身體功能

已不如以往般健壯，但心態上卻依然保持不變——每事親力親為，這些行徑往往令子女十分擔憂。最近有一個案例，一位長者在女兒陪同下求診。她就是以上所說的典型例子。一名七十多歲的婦人，仍然堅持自己在家中掃油漆，搬動大型傢俱，但她的雙膝及腰部有十分嚴重的勞損，每次提及家中的

「日常任務」，便與女兒鬧得熱哄哄。筆者當然看到女兒疼愛母親，但母親的一臉堅持，實教人無奈。根據一些本港和國外的統計，有百分之三十以上長者曾經跌倒，而四分之一更因此而嚴重受傷。因此，各長者切勿忽視家居跌倒意外的風險。臨床經驗亦告訴我們，曾經跌倒的長者會更易再次跌倒。各位長者年輕時必定十分勤勞，習慣不了年長時被人照顧，事事做不來，像綁手綁腳，但請緊記你們的家人在工作時會無時無刻擔心大家，與其使別人生活在擔憂中，何不放棄一點，適當的時候接受被人照顧，享受退休之福呢！

## 量力而為



## 健康在您手 陳日 中國成 腦滿腸肥

現代醫學研究顯示，中央肥胖是健康風險，若加上血壓偏高、血糖偏高、三酸甘油酯偏高（香港人稱為三高）及高密度膽固醇（好膽固醇）偏低，有一個看過去沒甚麼，但其實含貶義的「腦滿腸肥」，一般用來形容體形肥胖、腦力平庸，甚至貪污。四項中有三項，便大大增加患上糖尿病、心臟病和綜合症。「腦肥」，即積累了許多脂肪在腹部，但腦能「一滿」載脂肪呢？原來我們身體到處都可以裝脂肪，特別是腹部，以至各部位的皮下組織，不能放入脂肪，因此即使是超過三百磅的大胖子，四肢與身軀多了許多贅肉（其實

人稱為「頭殼」的部位卻不會加大。從另一個角度來看，「腦滿」或許不應是貶義。腦部發達是人類比其他動物優勝的資產。雖然每個人生時腦細胞的數目差不多，學習卻能令腦內細胞與細胞之間聯繫的長「樹突」更多更複雜。反之，患上老年痴呆症（認知障礙）者的腦細胞逐漸死亡、樹突減少，令整個腦明顯縮小。利用

不是肉是脂肪（下巴、頸、耳後等也皮疊皮腫脹，但廣東人稱之為「頭殼」的部位卻不會加大。從另一個角度來看，「腦滿」或許不應是貶義。腦部發達是人類比其他動物優勝的資產。雖然每個人生時腦細胞的數目差不多，學習卻能令腦內細胞與細胞之間聯繫的長「樹突」更多更複雜。反之，患上老年痴呆症（認知障礙）者的腦細胞逐漸死亡、樹突減少，令整個腦明顯縮小。利用



## 護眼資訊站 黃偉雄

### 「翼狀贅肉」(Pterygium)

是一種常見眼睛毛病，愛好戶外活動的朋友較容易患上！而經常戶外工作或海上工作的朋友亦較常患有此疾病，在外國患者較多是熱愛衝浪的人士。這眼疾並沒有年齡界限，青年人與老友記都可以患上，尤其是

## 勿忘為雙眼防曬

戶外時沒有佩戴防紫外線的太陽眼鏡。患者的眼內有一粉紅肉塊在眼白之上，多數由眼內近鼻的一方生長至眼角膜中央。雖然翼狀贅肉並非癌細胞增生，而且通常生長緩慢，也有可能生長至某一位位置停止下來。但也有嚴重的個案，肉塊生長至把瞳孔遮蓋，影響視力。患者可以是雙眼或單眼受影響。患者

常暴露於風沙中。近赤道的地區發病率較高，陽光普照的地區也較高，男性較女性多。主要的不適會有異物感、眼紅、眼癢等，嚴重情況需要藥物或手術處理。

患上翼狀贅肉的人士，患者多數沒有徵狀，除了處於發炎狀態，會有眼紅、眼癢。當肉塊生長至角膜上時，就有可能扭曲角膜的形狀，導致散光增加或不規則散光，視力模糊。成因主要有長時間曝曬於陽光及紫外線，乾眼症和經

治療方面，患者初期沒有病徵，多數不需要治療，也會以潤眼液舒緩病徵，血管收縮劑或類固醇藥水等也會按情況使用。如果贅肉已經嚴重影響角膜的正常形狀，導致散光度數改變或不規則散光，更甚者遮蓋部份瞳孔，便需以手術方法切除贅肉。當大家都知道翼狀贅肉的主要成因後，戶外活動時應該佩戴闊邊帽及太陽眼鏡來阻隔紫外線進入眼睛。定期眼睛檢查亦可及早知道有否患上翼狀贅肉，作出適當的處理。