



健康寶庫

衛生署 長者健康服務

於2013年的一項調查指出，香港70歲及以上人士的長期病患普遍率達75.7%。長期疾病又稱為慢性疾病，意即超過六個月及未能徹底治癒的疾病，常見的例子有高血壓、糖尿病、心臟病等。患者需長期接受治療或護理來控制病情，令其身體、心理、

與長期病共舞

何謂長期疾病？

長者有較大機會患有長期病患，政府統計處於2013年的一項調查指出，香港70歲及以上人士的長期病患普遍率達75.7%。長期疾病又稱為慢性疾病，意即超過六個月及未能徹底治癒的疾病，常見的例子有高血壓、糖尿病、心臟病等。患者需長期接受治療或護理來控制病情，令其身體、心理、

社交及生活質素受影響。

長期病患者的心路歷程

患者的心理變化一般會經歷四個階段：

- (一)迷惘期：剛得悉病情後，感到混亂、無助及惶恐。
- (二)擾亂期：面對疾病所帶來的壓力及生活轉變，感到茫然。
- (三)恢復期：嘗試運用各種方法來控制病情，例如接受治療，或從飲食、運動、生活方式各方面去

改變以往習慣。

(四)重整期：逐漸接受患病的事實及與其共存，情緒逐漸穩定下來。

患者是否會經歷以上每一個階段及其進度，在乎他的處理方法及社交支援的程度而有所差別。另一方面，部分長期疾病的病情反覆，患者情緒亦容易隨著病情發展而轉變，約有17%的患病者會出現抑鬱徵狀，而患者亦常有焦慮情緒，對病情構成負面影響。

患者應如何適應生活？

患者宜積極主動了解疾病及學習相關的護理知識，減少因誤解而產生不必要的焦慮，並重新學習和建立良好的生活習慣。如能力所及，患者在自理及各類控制病情的過程中應負起責任，增加其獨立性及「自我控制」的把握。另外，正面的思想及樂觀的態度有助面對疾病，促進身體復原。感到壓力時，患者可運用深呼吸鬆弛法或漸進式肌肉鬆弛法來紓解；與此同時，培養個人的興趣、適當地維持社交生活，多與信任的人分享，參與病人支援小組等，均有助患者與長期病共舞人生。

去放眼世界，但我們也應該更

痛。就以以上種種問題，最直接的勸告當然是盡量調節適度的行程，香港地方狹小，大家外遊時當然希望爭取每一分秒

有長有短。多半人有一個共通點，就是喜歡把行程編排得相當緊密，爭取時間去欣賞更多景點，當中卻忽略了身體可抵

受的程度。筆者在工作期間接觸不少因旅遊時過度步行，引致身體不同地方出現不適。最常見

的首選當然是腳部，包括了足底、小腿及膝部的痠痛、麻痺等徵狀。其次便是腰部、關節待償的連鎖反應。還有一部份是因為購物太多，手提包或



物理治療 保安

陳震賢

旅行日寶



雖然聽上來好像於旅遊時要執行以上幾點有些麻煩，但肯定是值得去做。當然如在回來後仍然感到有不適的徵狀，就要盡快聯絡你的物理治療師

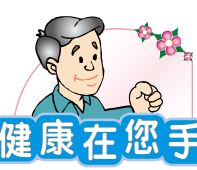
助舒緩各種不適。第一，我們可以穿著良好的鞋子及鞋墊，保護性強的運動鞋和帶有矯形功能的鞋墊，都可以大大減輕足部不同關節所承受的壓力，尤其一些患有扁平足或高弓足的人士，這些是不可或缺。第二，一個隨身小型的按摩球，當晚上回到酒店可以用按摩球按摩身體不同的受壓點，以放鬆肌肉，促進血液循環，最有效的地方

可以多按腳底及小腿肌肉。最後，便是帶上一個暖水袋，可以在酒店注入暖水，於頸背腰等地方敷暖二十分鐘，使肌肉暖和及放鬆，有效地帶走代謝廢物。

顧及身體的接受程度。另外亦建議大家可以於旅行時帶上三種物品，以進行自我治療，幫助舒緩各種不適。

中國人常避談心理問題，若感到悶悶不樂、自信心低落、缺乏動力等，

把矛頭只指向環境因素。說到這，自殺的背後原因常是多因素，而最常見，又往往被人忽略的，是抑鬱症。據估計，八成自殺者均患有抑鬱症。



健康在您手

陳日

年長人士都可以患上，中年以後較多，但青少年一樣可以，亦有機會復發，不容忽視。

根據統計，在各年齡組別中，最

勿讓抑鬱症殺人

則較開放，容易結識朋友，情緒低落也較易化解，也較願意求醫。因倘若身邊有長者出現抑鬱症病徵，就要多加留意，並主動與他談，以

失，陰霾過去陽光再現。絕對不是絕望的絕症。「不開心」是可以死人的，請多留意身邊人，若有懷疑應及早求醫！

常會引以為疾，認為自己沒志氣，不夠用功，卻不知道這可能是抑鬱症的病徵。若缺乏治療，往往一時衝動便自殺。醫學研究已確定，抑鬱症與大腦中一種分泌「血清素」失調有關。任何

高自殺率的是長者，尤其是男性，背後原因相信不少並非報章常用的「久病厭世」，而是患有抑鬱症。

這一輩的長者男性，多半一生勤勞工作，卻未必擅長人際關係。女長者

了解情況。這些病徵包括情緒低落、對過往的嗜好也失去興趣，以至負面思想，例如認為自己沒用、死了也沒人覺得可惜。由於心情不佳，也常躲起來不見人，忽略儀容。不少人亦有失眠、沒胃口，經常疲倦等不適。有些人或會以為，人反正已這麼不開心，不如此此死去了結更好？卻不明白，抑鬱症是可以醫治的病，只要耐心服藥，這些低落情緒、負面思想、孤僻行為可以全部消失。



醫生的話

梁婉珊

腦部疾病—「認知障礙症」

認知障礙症是腦部非正常的衰老疾病。患者的腦細胞死亡導致腦功能衰退，影響認知能力及日常生活。通常老年人病發機會較高，但也有早在四十歲就開始病發的個案。每十五至二十位六十歲以上的人士中，就有一位患上認知障礙症。六十歲以後，每五至六年的年齡增長，患上認知障礙症的人就增加一倍。

症(Lewy body dementia)、額顳葉認知障礙症(Frontotemporal dementia)、肝臟或甲狀腺的問題、缺乏維生素和酗酒等。

退縮、粗魯或對事物缺乏興趣；
• 不正常的行為：如不願意更換衣物、遊走、或變得具侵略性；
• 其他精神問題：如出現幻覺、妄想、焦慮或抑鬱等。

阿爾茨海默氏症(Alzheimer's disease)一阿爾茨海默氏症是認知障礙症中最常見的類型。有害的沉積物積聚在腦內，進而導致腦細胞死亡。阿爾茨海默氏症也會影響負責在腦細胞之間傳遞信息的化學物質，尤其是「乙醯膽鹼」(Acetylcholine)。

其他成因包括：血管性認知障礙症(Vascular dementia)、路易體認知障礙

失，陰霾過去陽光再現。絕對不是絕望的絕症。「不開心」是可以死人的，請多留意身邊人，若有懷疑應及早求醫！