



健康寶庫

家居防跌運動

衛生署
長者健康服務

65歲或以上
在香港居住的長者當中，

每年大約每5人便有一人跌倒。由於體力及感官能力退化，年紀越大，跌倒的機會越高。跌倒的後果可以很嚴重，例如骨折、頭部創傷，甚至死亡。因此，預防跌倒十分重要。

經常運動可以強化肌肉、改善關節靈活性及身體平衡能力。而對於一些有跌倒傾向的長者來說，他們更需要一些針對性的運動，例如肌力鍛鍊。鍛鍊的時候，必須要有適當的負重，使肌肉作出較強烈的收縮才可達致理想的鍛鍊效果。

以下介紹兩個家居防跌運動，建議每天各做二至三次。



(一)踢沙包

1. 坐著，右足踝綁上重約1至2磅的自製米袋或沙包；
2. 慢慢伸直右膝關節，腳掌向上屈起；
3. 維持5秒，慢慢放下，重複10次；
4. 左腳重複上述動作。

注意：雙腳不應同時離地，以免增加背部之負荷。

(二)側提腿

1. 站立，雙手扶穩固傢具或欄杆，保持腰背挺直；
2. 右膝伸直，右腳慢慢向外提起至腳跟略為離地；
3. 維持5秒，慢慢放下；
4. 左右腳交替，每邊重複上述動作各10次。



長者做運動時要注意以下事項：

1. 量力而為，循序漸進，按個人能力及環境去選擇合適運動；
2. 注意安全，不要在濕滑、陰暗或凹凸不平的地方進行運動，並應穿著鞋底有防滑坑紋的鞋履，及利用穩固傢具或欄杆進行；
3. 當運動時遇到疑問或有任何不適，應立刻停止及向醫護人員查詢；
4. 如有以下情況，在運動前須先諮詢醫生或物理治療師的意見：

- 患有慢性疾病，例如：心臟病、糖尿病、高血壓，骨質疏鬆症或關節炎
 - 曾接受人工關節更換手術
 - 曾經跌倒或使用助行器步行
- 除了肌力鍛鍊，預防跌倒的運動還有其他種類，例如：改善不良姿勢的動作、平衡訓練、伸展運動等。長者做運動時，應留意正確的姿勢和步姿，並注意環境安全。如有需要，應使用合適的助行器具。如有疑問，請向醫護人員查詢。

按壓下去會感到疼痛。

適當的物理治療方為上策。

痛風，一種常見的都市病，它的成因主要由於身體中的尿酸過高，形成晶體結集於遠端關節內。常見於手指、腳趾、膝部甚至耳朵，一般發作時會出現紅腫痛熱的徵狀。正因此，有時會令人與另一個問題混淆起來。

由於兩者外表上有接近，所以有不少患者都被混淆了。當然不是所有痛風患者都一定在大脚趾上，但一旦是的話便容易產生誤會了。其實要分辨兩者並不困難，通常痛風發病時會有紅腫痛熱，而且多半因為吃了「嘌呤」偏高的食物，如豆類、肉類及動物內臟等。但脚趾外翻是多半不會發熱，除非碰巧在那段期間有嚴重發炎現象，而且它的發生與進食毫無關係，再者這是與扁平足有密切聯繫，因此大眾絕對可以自己分辨清楚，再進行治療。

物理治療
保安康

◆ 陳震賢

痛風與「波子骨」變大

健康在您手

◆ 陳日

報載一名國內青年患有罕見的癌症（滑膜肉瘤），通過網上搜索工具尋找到聲稱能提供有效治療的醫院。但在花費二十多萬元後，這位青年不治，他在死前公開控訴這網上搜索工具的誤導及醫院的不負責任推廣仍未證實有效的治療方法，消息廣傳後，有關當局採取行動，這間網絡公司也要回應。

利用致命疾病來斂財不是新鮮事，缺乏適當監管，容許誇大

網絡與廣告陷阱

醫務效果，及網絡搜索原來是當廣告般運作，價高者便排第一。這些現象都令人苦惱。但作為明智的消費者，我們自己也要小心警惕，不要誤墮陷阱。

報紙其實有如網頁，當我們

台、電視、互聯網，以至藥物包裝盒等，都不可以聲稱能治療某些指定的疾病。這些疾病包括癌症、性病、心臟病、糖尿病、血壓高等。但不良商人往往利用一些煽情文字，不提疾病的名字，或用

另外一些字眼（如頑疾、異細胞）來代替，並繪影繪聲說一些成功個案，從而誇大聲稱，亦可企圖逃過法網。

根據廣告學，真人的個案故

為慮。

此外，我們也要小心並非醫生的言論。醫療人員受專業監管，不能說謊，但專欄作家沒有這個限制。即使並非受收賣作宣傳，他們或道聽途說，誤信謠言，或單憑個人經驗，熱心提供單方、偏方。試問又怎可以輕信？遇有一些網上傳來傳去的聲稱「神仙藥」，更切勿胡亂轉發，以免自己也助紂

護眼資訊站

◆ 黃偉雄

驗眼測腦中風

大家都知道眼睛是靈魂之窗，原來眼睛更是可以直接觀察人體血管的地方，從而檢測你患上腦中風的風險！

腦中風是一種急症，是指供應腦部的血液突然中斷，影響供應腦部所需的氧份。腦細胞缺氧就會逐步壞死，病人因此在說話、步行和理解等方面出現問題，甚至出現劇烈頭痛，以及一邊身體和面部癱瘓。腦中風是一種非常嚴重的疾病，及早治療和預防有助減低腦部的損害和潛在的併發症。嚴重的腦中風，可造成傷殘甚至死亡。

腦中風主要分為兩類：缺血性腦中風及出血性腦中風。缺血性腦中風佔所有腦中

風個案達九成之多，主要由於血管收窄或阻塞而導致供應腦部的血液受阻。此外，也可因為頸動脈出現血栓所引致。

當腦血管破裂，就會產生出血性腦中風，原因可以是高血壓未能受控及血管壁問題所致。出現這類腦中風的患者，一般會突然產生嚴重頭痛，血管亦會產生劇烈抽搐，進一步影響腦部的血液供應。

本港每年約有一萬八千腦中風患者，大多數因血管病變引發，現時僅磁力共振可觀察腦血管收窄狀況，惟價錢較貴。

中文大學衛生及基層醫療學院的最新研發成果，透過檢查眼睛視網膜血管變化，可評估腦血管情況和腦中風風險，以用作檢查糖尿病視網膜病變

的影像為基礎，利用電腦程式分析眼底血管的病變、直徑、分叉角度、對稱度及彎曲度等形態，把視網膜的類比影像轉換成可量化及可分析的資料，從而評估腦血管健康及腦中風風險，臨床測試證實可準確辨別九成腦中風患者，這種嶄新的非入侵檢查方法，不受體檢人員的主觀影響，既省錢又省時。測試證實可靠，準確度高，可以及早防範中風。惟若患者有白內障、眼部腫瘤或先天血管異常，則會降低技術的準確性。

這種視網膜圖像分析系統，可供眼科診所或眼科視光師使用，筆者也有為病人使用過這檢查系統，非常方便，費用較以傳統的磁力共振方法便宜很多，實在是病人之福！