



健康寶庫

衛生署長者健康服務

人需要「活動」
活動是生活不可缺少的部份。

運動、工作、娛樂以至自理，如梳洗、穿衣、如廁等都是我們常參與的活動。能夠順利完成各式各樣的活動，能讓我們確認自己的能力，加強自信心，亦可促進人際關係和溝通，讓生活更多姿多采。

活動對認知障礙症患者的的重要性

認知障礙症患者因認知能力退化，他們參與日常活動也變得被動，甚至依賴照顧者幫忙安排一切。不少文獻指出，合適的活動安排、有規律的生活時序和安全的居住環境，

不僅可以減少認知障礙症患者的行為問題，還可以提高他們日常活動能力，改善睡眠質素，有助穩定病情。而住在院舍的認知障礙症患者，大部份的日常活動都依賴員工的安排，因此患者自我照顧和為自己安排活動的能力更會加速退步。所以，為患者安排一些能配合他們的能力、背景和興趣的活動非常重要。這些有意義，有計劃的活動，還有助減少情緒問題，部份患者甚至可減少精神科藥物的使用量。

「智樂活動計劃」

基於上述的原因，衛生署長者健康服務為安老院舍設計了一套「智

樂活動」——員工培訓計劃，由職業治療師按院舍的實地環境、設施、員工的經驗及能力，透過講解和示範，指導院舍員工如何籌備及帶領有認知障礙的院友參與小組活動。讓員工從觀察、體驗及實踐中學習帶領小組的技巧，為日後獨立安排活動給有需要的認知障礙症院友建立良好根基。

「智樂活動計劃」的活動內容，參考了外國文獻，並蒐集臨床經驗，在活動內容中，同時運用「現實導向」、「懷緬活動」、「感官刺激」和「生活技能」等重要元素作為小組活動的題材。再配合本地安老院舍認

知障礙症患者的需要，經過試驗及在不同院舍實踐後設計而成。

衛生署長者健康服務推行「智樂活動計劃」的經驗顯示，院舍員工除了掌握籌備及帶領活動技巧外，也增加了對患者的認識，及對患者的了解。透過小組活動，員工與院友之間的關係更加密切，員工亦能增加工作的成功及滿足感。至於院友方面，他們能從小組活動中享受參與活動的樂趣，從較被動逐漸變成樂於參與活動，更能提升他們的專注力，令他們更能適應院舍生活。

各安老院舍如欲知道更多有關「智樂活動計劃」的資料，可瀏覽衛生署長者健康服務網頁：www.elderly.gov.hk，或致電各區長者健康外展隊伍。

現代人漸漸意識到運動對身體健康的重要性，所以不少人都提高了運動意識，有些還每週頻密地做運動，當中包括健身、跑步、游泳或一些球類運動。做運動的人多了，遇上運動受傷的情況便隨之而增加。不少患者於求醫初期都非常關注何時可以恢復運動，因此出現在不適當時候急著運動的情況。對於上述的運動發燒友，筆者每次都苦口婆心勸喻，患者要多給予耐性，否則在康復前再次觸傷患處，手尾便更長。



物理治療保安康

陳震賢

何時才可運動 受傷後

適當的時候，當然每個人及每種受傷情況都有所不同，但大前提是不因為接受幾次治療後，微狀有所改善便急著以為可以重返運動場，通常都沒有太理想的結果。對於軟組織的受傷其實是有個特定的生理時間表，比如說一般的肌肉受傷最少要十四天，而筋腱及韌帶的痊癒時間就更長，往往需要一至兩個月或以上。當然若是嚴重受傷，以上的康復時間便會倍增。

因此就上述的時間可見，若然在兩次治療後因痛楚減輕便以為軟組織已準備就緒便大錯特錯了。請謹記若不遇上運動受傷，務必不要太過心急，要真正適合你重返運動的時間。



健康在您手

陳日

消費者委員會發表報告，說市面上許多身體檢查項目採取大包圍方式，有理沒理都發現隱藏疾病的效能不高，原因是不少檢查並非針對性，而許多檢查亦有假陽性與假陰性的問題。所謂假陽性，是指病人沒病，但測試結果不正常，例如乳房X光造影發現有陰影，又或許驗梅毒呈陽性，但都只是虛驚。對於當事人來說，

例，對於並非高危險的婦女來說，是否利大於弊，仍然未有定案，尤其是中國婦女的乳房一般較細小，較容易由自己發現硬塊，未必要靠X光。

驗，但其對發現隱藏疾病的效能不高，

檢測異常，一定會不安，而在等待其他測試（如乳房超音波檢查或抽針取細胞化驗）的過程，已飽受精神壓力之苦。那麼就要問，當初是否有需要做這個檢查呢？就以乳房X光造影為

問從未行差踏錯，配偶亦可靠，根本不必擔心性病會從天而降，但一般「化驗套餐」，經常會包括此項，正是因為是「全餐」也。

故此，並非高危險，又並無任何病徵的市民，根本不應驗。就以近年十分流行的「前列腺特異抗體」(PSA)來說，一般以超過4 (ng/ml) 視為異常，並懷疑是癌，但曾有研究發現，在前列腺癌患者中，雖然過半病人高於7，但亦有70%介乎2.6-4, 70%低於2.5。另一方面，PSA高於4，亦可能只是前列腺肥大或前列腺炎，即既有假陽性亦有假陰性。那麼，與其盲目去做「套餐」，不如先由醫生檢視病歷，配合臨床情況，才決定檢驗此甚麼，才是明智做法！

不應大包圍檢查



對病療法

關富健

近日衛生署剛識破借戒煙為名的電子煙產品，會令人更易上癮。其實中醫藥學上亦有多種天然的戒煙方法，能有效戒煙又不傷身。中醫可採用針灸、耳穴壓貼法及中藥方劑等療法戒煙。針灸戒煙本身是一種整體調節的方法，能通過針刺相關穴位改善全身症狀，同時可避免戒煙過程中出現的神經質、緊張焦慮、情緒起伏、食慾增加、心神不寧及頭痛等不適。衛生署亦曾推出為期一年的中醫藥戒煙服務，至今已有多達100名煙民參加，有每日吸煙約30支

的煙民，針灸數次後已將吸煙量降至每日四至五支。

從中醫藥角度，為鞏固戒煙療效及調理戒煙者的身體平衡，可以服用適當的中藥方劑以作輔助。當中尤以魚腥草對戒煙效用最大；魚腥草能清熱解毒，味呈濃烈魚腥，服後如再吸煙可產生惡心感覺，減低吸煙意欲。以魚腥草作為主藥，再配伍遠志、梔子、藿香、薄荷、甘草等，能起清熱除煩、祛濕止嘔等功效。緩解戒煙後的煩躁、心慌、頭痛、痰多等斷癮症狀。近幾年來，中醫藥專家們為了讓更多的人擺脫香煙的危害，運用中醫宣肺清熱、化痰排毒藥物幫助戒煙，收到良好效果。

戒煙湯

材料：炙紫苑、炙款冬花各15克，補骨脂、清半夏、枇杷葉、前胡、茯苓、橘紅、桔梗各12克，川貝、射干各10克，干姜9克，肉桂6克，細辛3克。

用法：每日1劑，一般6-9劑，能使有10年以上煙齡或煙癮較大者煙癮減退並逐漸戒煙。

戒煙藥茶

材料：南瓜藤250克。
製法：洗淨切碎，搗爛取汁，加紅糖適量，開水沖后代茶飲。

中醫藥戒煙增壽



醫生的話

梁婉珊

香港人口老化日益嚴重，認知障礙的個案日漸增加。就此，香港於1997年推出《持久授權書》(Enduring Power of Attorney, EPA)。

根據《持久授權書條例》(香港法例第501章)，《持久授權書》容許授權人(donor)(即打算將其權力授予他人的人)在擁有精神能力時委任受權人(attorney)，以便授權人(donor)在沒有精神能力時，受權人(attorney)可照顧其財務事項。

持久授權書的好處是：
(一)容許個人選擇誰人(可多於一人)會在他/她沒能力照顧自己的事務時，代他/她執行事務。

(二)避免因委任另一人照顧個人事務而產生昂貴費用及擾人的法庭程序。

(三)有效率及具成本效益地管理個人財產。

(四)免卻家人管理其事務時，可能要面對的困難和煩惱。

患有認知障礙的病人會逐漸喪失認知能力，到了疾病的晚期，他們可能喪失管理自己財產

的能力，持久授權書的好處是能夠在疾病的初期，在患者依然有精神能力的時候，為自己及財產作最好的安排，此舉可以避免將來昂貴以及擾人的法律程序，因為當你喪失了管理財產的能力時，親人若要代你執行事務或管理財產，要啟動的法律程序會較持久授權書複雜很多，而且費用昂貴。

假若懷疑患上或已確診認知障礙症(即腦退化症，Dementia)，請盡快向專業人士了解，務求在財產、心理及法律方面盡早作出適當的安排。

持久授權書與認知障礙症