

言語治療師

◆李孟進

教你買餸、煮飯、講說話……

長者經常出外買餸煮飯，但大家可知道：飯有分好飯（硬飯）、軟飯、糊飯；餸菜方面亦有分好餸、碎餸、免治餸、軟滑餸、糊餸……從字面上也看得出這些飯餸，就是為適應咀嚼或吞嚥有不同程度問題的朋友而設。

齋色園在八年前已率先請香港中文大學為其屬下的院舍提供言語治療師服務，大約在兩年前，政府開始撥款，供長者日間護理中心或院舍申請言語治療師到診服務，令更多長者受惠。

言語治療師林彥彤接受訪問時說，她在院舍最常處理的問題是，大病初癒的長者由醫院送返院舍時，前線職員每每因為他們住醫院時曾吃糊飯糊餸，就讓他們持續吃下去，其實他們病癒後是可以吃好飯，本身亦具備咀嚼和吞嚥的能力。

那長期吃糊飯又有什麼不好呢？她解釋，長期吃糊飯或軟滑餸，會令到長者沒胃口、降低食慾、吃得少、加速咀嚼及吞嚥機能衰退，甚至造成營養不良及水份不足。

院舍工作多元化

言語治療師方思行表示言語治療師在院舍的工作範疇很多，一方面會注意長者是否吃得太急或太慢，會不會被「濁」親（噎到），以免出現哽塞、窒息或者令食物誤跌到氣管而引致肺炎。至於吃太慢的長者，言語治療師將會評估長者吞嚥能力及適合進食的飯餐，例如是好飯或是糊飯？可以吃剪碎的餸還是必須吃打成糊狀的飯餸？這都需要言語治療師診斷，有時，治療師更要訓練長者的咀嚼吞嚥肌肉，讓他們恢復對食物的慾望，及對生活的盼望。

同時，他們亦要教導院舍的職員、護士及前線員工安全飲食守則，包括要有合適高度的椅子，與長者在同一水平線餵食飯餐，以避免長者哽咽。除了面對吞嚥和咀嚼有困難的長者外，另一服務對象是患有認知障礙症或中風或栢金遜症的長者朋友，教他們發聲說話。



●言語治療師正用肌電圖進行吞嚥治療。

無論是飲食或溝通遇上言語治療的問題，住在院舍的朋友可向護士或職員查詢。至於非院舍的長者，可以向醫生要求轉介或是直接向言語治療師求助。

治老奇方之五十四



多日無餘感，
美食狂尋，
三高糖血壓，
警惕不如何，
精神養淡，
敵無最健康！

◆香山亞黃

近的月來，
型冠狀病毒，
令許多老友記被
迫呆在家中，院
舍也暫時禁止親友
及義工探望。很多老
友記都抱怨平日活動範
圍少，現在還要擔心上
街沒口罩，害怕後生或
自己受到感染。溫馨提
示：過度擔心會削弱免疫
力，而免疫力正是打贏這場
病毒戰的犀利武器！

總統羅斯福說過：「最大的
恐懼就是恐懼本身。」不如
我們放下恐懼，想想閉門不
出有甚麼趣味遊戲？比如：
一，練習單腳站。「元
氣網」引述日本研究指，單
腳站可增加骨質密度。練習
單腳站立一分鐘，效果約等
同健步走50分鐘。嘩！

二，測試自己可以單
腳站立多久。如果你能保持
30秒，代表挺健康，否則
意味着健康可能很易亮黃
燈。

三，測試自己每一步
的步幅有多大。東京都健康
長壽醫療中心研究所資料顯
示，一個步幅小的人，未來
認知功能下降的機率較步幅
大者高出2.8倍，不能不提
防！

康健耆兵之
閉門趣味遊戲
◆梁穎勤

地，身體站直，做支撐的
腳（如左腳）盡量保持膝蓋
打直，另一隻腳稍微離地。
通常都有一邊較厲害。

三，測試自己每一步
的步幅有多大。東京都健康
長壽醫療中心研究所資料顯
示，一個步幅小的人，未來
認知功能下降的機率較步幅
大者高出2.8倍，不能不提
防！

四，練習用腳跟走
路。腳是人類的第二個心
臟，衰老從腳起，所以我們
必須多加練習，有病去病，
無病強身。內丹功導師蘇華
仁來港授課時，曾教過腳跟

走路練習，據說有助強化整
個小腿後側肌肉，以及腳底
血液循環及神經系統。

五，練習專心走路，
心無旁騖。這個練習有點像
現在很流行的靜觀練習，慢
慢沉入這種專注裡面，可
帶來自然的愉悅感，起碼減
少你對口罩及廁紙的焦慮。

六，測試自己的呼吸
有多長。現代人老習慣肺呼
吸，淺而短，不妨試試看
自己吸一口氣（或呼一口氣）
可以走幾多步路。不用我
說，自然是愈長愈好啦，
嘻嘻。祝各位老友記健體
康康！心情舒暢又平安！

糖尿傷心

◆皓月

根據衛生署調查，本港近一成
患有糖尿病，在65至84歲年齡
組別中，更有25%受訪者患有此病。
糖尿病除了會引發眼部及足部併發
症外，還會增加患上心血管疾病的
風險。糖尿及內分泌科專科醫生
胡依諾解釋：「血糖長期過高會
令血管硬化，導致斑塊積聚，
影響血管流通性。血糖高導

致心臟血管收縮或閉塞，容易引發冠心
病等心臟疾病。」因此，糖尿病不容忽視。
定期進行身體檢查
糖尿病沒有明顯病徵，患者往往未
能及時發現，因此定期進行身體檢查尤
其重要。胡依諾醫生表示糖尿病和「三
高」（高血脂、高血壓、高血糖）有密切
關係，「兩者有共同誘因，內臟脂肪積聚
會影響新陳代謝，從而令血糖、血壓、
膽固醇和血脂增
高。」因此，「三
高」及肥胖人士較
大機會患上糖尿
病，建議定期檢查
以下項目：
血糖：透過

空腹血糖值和糖化血紅素檢查血糖有否超
標，部分人空腹前後的血糖值差異較大，
便需以糖化血紅素的結果為準。
血壓：近年血壓指標收緊，如果上
壓超過130或下壓超過80，便屬於高血壓。
空腹膽固醇：膽固醇有高密度脂蛋
白膽固醇（好膽固醇）及低密度脂蛋白膽
固醇（壞膽固醇），當壞膽固醇比例過高
時，便需多加注意。
保持良好飲食及生活習慣
如欲改善「三高」問題，胡依諾醫
生表示飲食習慣最為重要，應多吃蔬果、
穀物等高纖維食物，避免攝取過量高鹽、
高糖和高脂食物，建議大家每餐逐漸增
加前者和減少後者的比例。運動也可減
少脂肪積聚，強身健體。若最近受疫情
影響而不便外出，可在家做椅子操和毛
巾操等。
最後，病情嚴重的患者應按醫生
指示服藥，切勿自行斷藥或胡亂服用偏
方。