

老有所醫  
愛老護老



# 樂善堂醫訊



The Lok Sin Tong

Health News

編者的話

張女士今年七十歲，在公屋獨居，子女已搬往其他的地方居住多年。上個月，張女士因家中放置了很多雜物，她在晚上往洗手間時不小心絆倒。不幸地，她的大腿關節骨折了，需要入院做手術，之後還出現肺炎併發症，差一點便有生命危險。幸好，得到醫護人員和家人的悉心照顧，身體機能和活動能力已漸漸康復。雖然仍有一段時間才可以回家，但子女正著手為張女士回家後的照顧和安全準備。

人口老化是本港社會面對的一個重要問題，而身體生理退化是年紀增長的現象，適當的準備和處理，是可以減低這些問題對長者身體健康構成的風險。本期醫訊會探討一些長者常見的健康問題。



## 年長者的跌倒

樂善堂陳祖澤旺角分科醫療所主診西醫 - 曹念國醫生



年長者(超過六十五歲)約兩成人每年會有一次或多次跌倒，跌倒的年長者約百份之五有身體創傷和骨折，而髀(大牌)骨的骨折所佔醫管局臥床比率排行於高的位置。



股骨折的併發症：直接是可能死亡、不能或不良行動、肺炎等，間接是臥床引起的褥瘡、減少飲水而令身體缺水、肌肉退化、自信心及社交活動及日常生活的活動的減少，和需要他人照顧。

跌倒的成因，可以是(內在性)：年長的生理退化、肌肉或平衡力減弱、暈眩視力減退、關節炎、情緒抑鬱、認知衰退、中風、血壓高、心臟病和糖尿病等，(外在性)：戶內燈光照明不足，地面過滑或不平坦有雜物而絆倒，或戶外活動時失去平衡而滑倒。(股骨折，8成是在平地上發生)。

跌倒的預防及處理：要改善或糾正身體疾病，如視力或聽力毛病，血壓高或心臟病或糖尿病引起的頭暈。關節

炎或平衡力差者，要用助行拐杖或”士的”，而不是雨傘或木棍。要戒煙及酒，增加鈣食物和做負重運動(有骨質疏鬆者更加需要)，經常跌倒的可以加保護性(髀)股(髕)墊。獨居的或跌倒後不能再站起來時，要考慮有平安鐘。

注意長者所服用的藥物(受處方的，也有私人購買的)會引起的副作用。

環境方面：在戶內穿不滑底的鞋，照明要足夠，地面不太滑及無絆倒雜物。在戶外公共地方，要注意樓梯，扶手及告示牌的指示。

運動方面：做負重運動，步行或上落樓梯等，對肌肉及骨質疏鬆有幫助的運動。太極運動對平衡有裨益。手部強化運動對跌倒時會減少受傷程度。其他柔軟帶氧運動可增加平衡力及運動時的協調性及靈敏性。





## 腦退化症(老人癡呆症)

樂善堂流動中醫診所註冊中醫 - 黃耀輝醫師



腦退化症又名阿茲海默氏症、老人癡呆症。隨著香港社會的人口老化，腦退化症的發病率逐年升高。1995年香港老年癡呆的發病率為4.5%，2005年的發病率升至10.5%。

老年期癡呆可分為兩類：

**1.老年性癡呆**(稱阿茲海默型癡呆)，症狀分為健忘、混亂、癡呆三階段：健忘期的老人很容易忘記最近發生的事物，反覆說同樣的話。混亂期後，會容易認不出人、時、地，智能急速降低，人格和行動變得異常，經常有幻覺和暴力的現象。到了末期，患者會陷入失語症，家人的名字和自己都不記得。**2.腦血管性癡呆**，主要原因是腦中風，主要表現為記憶力低下、頭痛、耳鳴、癱瘓等。病患初期常忘記東西、容易變得憂心和抑鬱、手足麻痺、飲食困難、活動及語言障礙，常因小事而生氣，無法控制情緒及經常失眠等。

現今醫學上無法根治老人癡呆症，但如果能及早發現，就能防止病情進一步惡化，加強大腦功能及減少對生活造成障礙。中醫藥在防治老人癡呆症上強調綜合治療，包括中藥治療、飲食治療、情志治療及針灸治療。

### 常用中藥：

研究發現，銀杏、人參、枸杞子、石菖蒲、丹參、麥冬、川芎及天麻等中藥，



分別對腦細胞有良好的保護作用，提升免疫力、改善血液循環、調節神經系統或安神養老等功能，臨床上有抗癡呆的作用。由於每種中藥都有各自的藥性，使用任何中藥前最好先諮詢中醫師的意見，如有服用西藥更應同

時詢問西醫能否服用。

### 食療選擇：

中醫認為老人癡呆症發病與心肝脾肺腎的功能失調相關，故可通過適當的食物調理來滋補，包括富含纖維素、卵磷脂和各類堅果等食物，以達到安神健腦的目的。

日常飲食宜多樣化，不宜過飽。要做到高蛋白、高維生素、高纖維、低膽固醇、低脂肪、低糖、低鹽飲食。另外，有些藥膳被認為一定防治作用的藥膳：

**核桃芝麻蓮子粥**：核桃仁30克，黑芝麻30克，蓮子15克，加大米適量煮粥。

**天麻豬腦粥**：天麻10克，豬腦一個，粳米250克，加水煮粥，每日晨起服1次。

但如果同時患有高血壓，高膽固醇，糖尿病的長者服用任何藥膳前宜先諮詢中醫或西醫的意見。

### 情志治療：

這點和西醫的治療觀點近，鼓勵老年人多參加社會活動，有輕度症狀的患者應進行力所能及的體力活動運動，多動手動腦，穩定情緒，減少不良刺激。聽音樂，讀書看報，或在護理人員的指導下進行適當的益智活動。

### 針灸治療：

臨床上有大量研究證明針灸對防治老年癡呆症有一定的治療效果，常用的針灸方法有：體針、穴位注射和針藥並用，效果滿意顯著。需注意，針灸治療一定要在正規的醫療機構，經過合資格中醫師的診斷後方可進行。

▶ 臨床發現老年癡呆症，“及早”發現、就診、治療是極為關鍵。雖然目前世界仍未找到根治老年癡呆症的方法，但對於病情輕、中度的病人，如能得到及時的治療，往往可以防止腦部進一步的退化，其記憶力及生活能力都會得到不同程度的改善，“病向淺中醫”才是最好的做法！



## 長者牙科護理小常識

樂善堂陳祖澤旺角分科醫療所主診牙醫 - 朱逸生醫生



來到樂善堂牙科服務工作了兩個多月，在這段時間接觸到不同年齡的求診者，當中以長者為多。

借這個欄目提供一些保養活動假牙的小貼士：每天晚間都要脫下假牙，使口腔有休息時間；在清洗活動假牙時最好有個小盆子，以防在清洗時脫手，摔壞活動假牙；在清洗時，可用牙刷刷牙活動假牙，但不可以使用牙膏，因為牙膏含有沙粉會損害活動假牙的表面。

消毒方面，口腔裡佈滿細菌，所以要定時為活動假牙消毒，以下會介紹兩種方法。可以用假牙消毒片，把消毒片和活動假牙一同放進水中，浸泡一晚就可以了；另外一個方法就是，用稀釋了的漂白水（約1：99）或者一杯水加入一至兩滴的漂白水浸大約十分鐘，然後用清水沖洗淨。

希望以上的小貼士，使長者在使用假牙時可以更舒適及更耐用。