

# 長者慎防「熱中風」

香港正值盛夏炎熱季節，有醫生提醒患有高血壓、冠心病、高血脂症的長者應摒棄「中風只在寒冷季節才會發生」的觀點，當氣溫上升至32度或以上時，腦中風的發生率將大幅上升，炎夏應慎防「熱中風」。

有中醫醫學研究指出，夏天人體出汗較多，而老人家體內水分較少，身體容易缺水。身體缺水導致血液黏稠，對患有高血壓、高脂

症或心腦血管病的長者來說，這會令輸向大腦的血液受阻，增加中風的可能性。

醫生提醒長者，預防中風首先要重視高血壓、高血脂等易引發腦中風的病症，合理安排夏日生活，注意勞逸結合，多吃軟化血管和降血脂的食物，並在醫生指導下使用降壓藥或降脂藥等。

長者在炎夏時應避免過度乘涼。老年人的血管大多硬化，忽冷忽熱的氣溫易使其發生意外。因此，使用空調時室內外溫差以不超過8°C為宜。

同時，及時補充水分，防止血液黏稠出現血栓，引發中風、心絞痛等病症。

對曾患中風的長者來說，一旦



• 炎炎夏日，室內活動是避暑之選。

出現頭昏、頭痛、半身麻木、頻頻打哈欠等症狀時，便應立刻向醫生求診。

**香**港  
生  
提  
醒  
患  
有  
高  
血  
壓  
、  
冠  
心  
病  
、  
高  
血  
脂  
症  
的  
長  
者  
應  
摒  
棄  
「  
中  
風  
只  
在  
寒  
冷  
季  
節  
才  
會  
發  
生  
」  
的  
觀  
點  
，  
當  
氣  
溫  
上  
升  
至  
32  
度  
或  
以  
上  
時  
，  
腦  
中  
風  
的  
發  
生  
率  
將  
大  
幅  
上  
升  
，  
炎  
夏  
應  
慎  
防  
「  
熱  
中  
風  
」  
。

**據**加拿大統計局的資料顯示，有4%至10%的受虐老人，約為42萬人，而卑詩省甚至每12個老人便有一個受虐，其受虐率高達8.5%。可惜，香港仍未關注老人受虐問題，政府及自願機構也沒有進行過這方面大型調查，無法得知香港老人受虐數字。

加拿大深入分析老人受虐事件，其中38%成年子女比一次嚴重，其導致老人死亡率也有逐年升高的趨勢。

調查同時指出，虐待將嚴重影響老人的身體及心理健康，對家庭及社會均產生溫暖，令他們不想回家，俗

## 要由選舉開始 防止老人受虐

阮惠貞

者多選擇沉默，反而令情況變本加厲。有四成受害者多是遭到肢體傷害，情況一次

不過，據一位熟識加國

病、高血壓、胃潰瘍及呼吸困難等症狀，讓老人增加死亡率高達2百倍以上。

居老人，他們沒有親人及朋友關心，令他們感到寂寞；

三是護老院社人手不足，如家感到沒有尊嚴；四是甚至部份長者沒有經濟收入，依

靠收拾報紙、維生。

所謂老人受虐，泛指

老人身心、情緒、財務及醫

療照護等的不當對待，主要

形式包括：肢體傷害、語言

暴力、性侵犯、精神及心理

受關懷的社區。

社會上多年來不斷都

被虐的新聞時有所聞，正值立法會選舉在即，未知候選人中有否「舊話重提」作一個



香山亞黃

**炎**炎夏日，你是否需要添置一把電風扇，確保家居空氣暢通？是否需要加固鋁窗，抵禦颱風和暴雨？政府今年七月推出「長者家居

環境改善計劃」，為每名合資格的長者提供3,000元資助，添置電器及維修家居設備，讓長者住得安心。

俊雄說，政府希望協助有需要的長者，改善家居室內環境，重點是「提升家居安全，購置必需的家居用品」，並非美化家

居。「必需的家具用品」，包括電風扇、電飯煲、電熱水爐等。

導主任黎守文補充，在元朗、大埔、屯門、沙田等地區，不少長者居於村屋和鄉郊，若發現鐵皮屋漏

水或電線破損，亦可申請資助。

明愛安老服務部元朗區社工督

導主任黎守文補充，在元朗、大

## ◎以令你住得安心 社署推家居環境改善

陸倩盈

• 藉着社署的資助，長者的家居有望得以改善。



行維修。

申請資格方面，所有60歲或以上的獨居長者或長者夫婦，月入分別不高於5,910元及9,740元，便可申請資助。長者可直接向附近的長者地區中心查詢和申請，遞交申請

請資助。地區中心會直接為你選購電器，並安排技工上門維修。長者將不會獲發現金資助，亦不得將電器變賣。

若長者本身是租戶，需要先取得業主或房東的同意，才可獲安排維修家居。如有查詢，可致電社署熱線：2343-2255查詢。

香港老人受虐情況的前立法會議員相信，其中包括幾方面，一是家庭同，主要是精神虐待較多，疏忽照顧，有部份子女不理老人身心、情緒、財務及醫

療照護等的不當對待，主要形式包括：肢體傷害、語言暴力、性侵犯、精神及心理受關懷的社區。

木蘭扇、健康排舞、樂樂粵曲班

大坑浣紗中心上課 2915 0093

經穴健體、養生保健、健體社交排排舞、養生氣功班

北角福蔭道銅鑼灣社區中心上課 2570 0287

○八年九月十一日出版單張、○八

年九月十九日公開報名、○八年十月中旬開班

歡迎附回郵信封到本刊索取單張