

你也可以**控制**痛症

◆江馥賢



●長者遇有痛症，要及早尋求專業幫助。

痛的感覺，辛苦難耐，隨著年紀增加、機能退化，不少長者需面對痛症問題，在十位長者當中，便有九位受痛症所纏。每當受痛症困擾，你會如何自處？自塗藥酒、一味啞忍，並非好法，曾否想過，你也可以嘗試控制痛症？香港耆康老人福利會一級物理治療師葉慧鈴指出，長者對於痛症處理，存著不少誤解。首先，他們或以為關節疼痛，必須長期臥床休息，事實並非如此，葉慧鈴指：「有適當的休息固然重要，可是，若肢體在數天後也缺乏活動，會容易導致關節僵硬、肌肉萎縮。」其

次，長者或會把止痛藥留至痛楚最難耐之時方才服用，葉慧鈴提醒，必須按照醫生指示按時服藥，才能發揮較佳效果。她亦鼓勵長者在能力範圍內，參與社區活動，有助分散注意力：「面對痛症固然辛苦，因為那是一種非常實在的感覺，但要謹記，那並非生活的全部，長者仍有空間享受生活。」

香港耆康老人福利會「無痛新世代」長者痛症管理支援計劃，希望透過小組，讓長者認識痛症的成因及處理方法，葉慧鈴說：「長者先要理解痛症是怎樣的一回事，慢慢學習與它共存，視它為

一位『老朋友』。」此外，計劃亦會滲入正向心理學元素，希望長者可以樂觀面對痛症。當然，計劃亦包括運動推介，例如是「拍打功」、「十巧手」等簡單動作，讓長者輕易按壓相關穴位，並簡單地活動關節，有助舒展筋絡，葉慧鈴表示：「雖然痛症難以完全治癒，但透過心理調整及外在幫助，長者也可以控制痛症，痛楚並非生活的全部，要珍惜時間，享受黃金歲月」。有關服務查詢電話：2386 7066。

樂在耆中之二十五

——家有一〔腦〕，如有一寶：吸收新鮮資訊，精神長春不老！

◆香山亞黃



糖 尿病在香港相當普遍。二型糖尿病又稱非胰島倚賴型，多源於後天不良生活習慣或飲食模式，引致健康問題。至於一型糖尿病，主要源於腺內的β-細胞受免疫系統異常攻擊，導致無法

正常分泌胰島素，令血糖水平失衡，患者大多需要終生注射胰島素。據六月份英國廣播公司的健康新聞指出，醫藥期刊「Science Translational Medicine」剛發表一項研究報告，指通過疫苗注射，能訓練人體的免

疫系統停止攻擊相關器官，病人的胰島素分泌有望回復正常。研究由美國史丹福大學醫療中心負責，對80名病人進行研究。雖然是初步的研究成果，但專家均認為踏出有意義的一步。

一般而言，疫苗的作用是引導免疫系統，攻擊引致疾病的細菌或病毒，而是次研究則反其道而行，採用具有相反作用的疫苗，引導免疫系統停止攻擊身體組織。

該種疫苗會以特定的白血球為目標，針對性地抑制其攻擊β-細胞。參與研究的病人每星期均接受疫苗注射，為期三個月。結果顯示其白血球數量下降，同時，相較單純採用胰島素治療的病人，接受疫苗注射病人β-細胞的功能表現更理想，兼且免疫系統亦沒有受到任何破壞。

參與研究的史坦曼教授（Lawrence Steinman）興奮的表示，

助一型糖尿病患者

◆松容



上意見實不為奇；他希望深受西方教育影響的港市民，勿在照顧老人

於香港長大，已婚需照顧兩名子女及與母親居住的李先生說：「照顧父母是我們的責任，我和太太都要工作來維持家計，已很吃力，我們根本無法妥善照顧母親。」自母親半年前中風，自我照顧能力大減，李先生曾欲將母親送入老人院

「在決定送長者入老人院前，我們最好先與社工接觸，查看可有有關服務為長者作出照顧，以及增進我們的照顧能力與支援，輕言放棄子女的責任，實屬不智。」李先生語重心長地說。

你會送父母入老人院嗎？

◆何嘉雯

隨 著長者的健康日壞，需要家人照顧的機會自然增多，但因子女忙於工作，或因能力有限，未可妥善照顧家中長者，可能會導致大家計劃將父母送入養老院。

對以上國內網民的反應，有本港市民表示，由於國內網民的中國家庭倫理照顧長者觀念強，有以

出現困難時，便安排長者入住老人院，應多考慮以上國內人士的意見。不過，也有網友持有「尊重父母的選擇」的態度，「如果父母想去，而且養老院條件確實不錯的話，我可以考慮。」他們不將父母送入老人院終老，就是因有缺乏社區服務，無法好好照顧父母，而有以上「中間派」顧慮別人的看法，擔心周圍人說其不孝。

「在求助社工後，發覺原來有這麼多的服務。」現時母親得到有關社區服務，加上夫妻兩人學懂一些照顧技巧，如扶抱等方法後，李先生欣然地說：「日間她可以往老人日間中心，使我們可安心上班工作；當她往醫院覆診時，有家務助理員可代勞護送診病，平時她們亦可以助她個人清潔，間亦有戶外活動，帶她到外走走，看來母親比未中風前更開心得多。」

居住，但自從接觸社工知悉有關社區服務後，頓然消去他此方面「心感不孝」的計劃。