長者友善家居設計

◆ 衞生署長者健康服務職業治療師 丁小燕

根據政府統計處《香港2016年中期人口統計－主題性報告：長者》的數字顯示，香港有超過80萬的家庭住戶與65歲以上的長者同住；而獨居長者的數目亦在過去10年大幅上升五成，增加至超過15萬人。隨着長者身體機能衰退，一些從前能輕易處理的事情，例如買餸、上落樓梯和進出浴缸等，對長者來說都會逐漸出現困難。為了減少意外和讓長者在家中保持生活獨立，我們需要為他們設計安全和合適的居住環境，好讓他們能繼續發揮自己的能力。

住所要安全、便利和無障礙

居住環境與長者自我照顧的能力息息相關。長者的住屋設計要注意三方面，包括：安全、便利和無障礙。以浴室為例，在浴缸或企缸的適當位置，可預先安裝扶手和放置防滑墊，讓長者出入更安全；裝置槓杆式的水龍頭，避免須扭動的十字或球形設計，以方便體弱或手部關節有痛楚的長者開關水喉和節省體力；浴室的大門方面，宜先考慮有足夠的闊度，讓使用助行器具的長者更易通過。亦可利用趟門的設計製造更多室內空間，讓平衡力較弱或轉身有困難的長者更易使用座廁或進出浴缸。若我們能預計長者日後的需要，及早在家居加入一些對長者友善的設計，可讓長者更安全、簡易和省力地進行日常活動。

樓宇和社區設計

除家居以外，我們亦要留意所居住的樓宇和社區，是否符合長者的需要，以達致安全、安心、安定地生活的要求。無障礙的設施，例如是否有升降機到達長者所居住的樓層、寬闊的走廊和足夠的晚間照明讓長者安全出入居所等。鄰近的社區設施，包括交通工具、街市、商場、銀行、診所等是否方便，齊集生活所需。最好還有長者地區中心，讓長者能於有需要時尋求支援服務。即使長者要面對日後身體機能的轉變，一個熟悉、穩定和友善的生活環境能有助他們在家安享晚年，減少對家人的依賴，維持愉快的人生。

勿讓疫情失控

◆ 陳曰

新型冠狀病毒從去年底開始侵略人類，中國首當其衝。嚴厲的封城措施及集中力量治理武漢病人，令疫情漸漸受控。然而病毒已隨着患者去到全世界。

在香港，從一月底開始有個案，到二、三月，一些群組陸續出現，例如「火鍋群組」、「佛堂群組」，及後來影響超過一百人，衍生至四、五代的「酒吧群組」。

要說到香港氣氛十分緊張的時刻，應是三月尾。當時酒吧群組不斷有新患者，另外從歐美回港人士（尤其是學生）紛紛發現已受感染。為了遏止擴散，政府實施嚴格之隔離及檢疫措施，更頒布了限聚令、封閉令等。至五月，個案已累積至過千，幸好那些大批趕回來的學子、旅客都已返，個案也就不至於以數十數十地增加，對於醫管局病床造成的壓力也逐漸降低。

據統計，在千多個案中，約六成為輸入個案，其中以從英國回來者最多，約四百人，不少為學生。反映香港人留學之偏好，及英國疫情之狀況。當時英國首相提出「群體免疫」，後來他自己也病倒，顯示病毒傳播之烈。

由於香港檢疫措施嚴厲，這些輸入個案沒有衍生其他本地個案。但到5月，社區陸續再現本地個案，令政府對於全面解除限聚令增添顧慮。

比起世界上許多城市，香港人的染病率及死亡率都偏低。這是大家在半年來努力的成果。每位入境人士都測試，以期滴水不漏。醫療體系警覺，即使偷偷躲在社區內的病毒，也力圖尋出。像梨木樹這三祖孫，在染病後很快驗出，眾多家人及至鄰居、顧客等也立刻測試。加上市民大眾都提高警惕，注意衞生，有症也可停止傳播鏈。

眼下已是夏天，但願香港人繼續努力，不讓疫情失控！

抗疫期間運動引起痛症

◆ 陳震賢

過去數個月疫情令全球國家都要實施不同自我封鎖措施，此舉令不少熱愛運動人士都被迫在家中運動，但正因如此，有些人士運動不當而患上一身疼痛。

平常大家運動主要在戶外或健身室，樣式多元化，亦不會只重複做某幾個動作。可是近來健身室關閉，戶外運動亦大大減少，所以各位選擇在家中運動，一來家中缺乏器材，只能針對做不需器材的運動，二來家中空間有限，令我們的動作選擇又減少了。

過度鍛練易致痛症

最近有求診者在家中努力運動過後，漸漸出現痛症。就筆者觀察，大多痛症都出現在下肢，因為不少人都希望在家中能做到帶氧效果的運動，既可消耗卡路里，亦可鍛鍊心肺功能。不過，家中運動一般都在地墊上赤腳進行，例如踏步，甚至跳躍動作；或在家中繞圈散步。若閣下平常運動比較少做這類型的跳躍動作，相關的肌肉會比較弱；此外，地板的衝擊力會反射到下肢關節及肌肉，因此重複而大量作此等運動有機會引致運動受傷或勞損，比如說小腿肌肉發炎和阿基里氏筋腱炎等。

任何情況都堅定保持運動，持之以恆的心態實是一件難能可貴的事，但是亦要慎重審視自身能力以及環境許可程度，否則就會變成以上例子，越做越傷。特別要注意的是，訓練平日不會鍛鍊的肌肉群組時，必須份外留神，適宜循序漸進，而且要作間歇休息，方可確保安全而又有效地得到運動帶來的好處。

孕媽媽眼花花

◆ 唐栢萱

大家也許都會知道，準媽媽在懷孕期間的身體各處都會有很多變化以及煩惱，例如貧血、背痛和水腫等等。除此以外，原來眼睛也會受到影響。不少準媽媽都會發現在懷孕期間視力好像突然變得飄忽，有時候變得模糊，其中最常見的原因就是角膜水腫。當水腫發生時，角膜厚度會增加，弧度亦會改變，因而影響屈光功能，造成度數變化。這也會令一些準媽媽佩戴隱形眼鏡時，不如以往般舒適。在大部份情況下，這變化是暫時性的，不會造成長遠影響。如有需要，準媽媽可考慮驗配一副簡單的框架眼鏡作短期使用，直至生產過後，眼睛慢慢回復至孕前狀態。

人工淚水解眼乾

懷孕時的身體荷爾蒙變化也常常會令淚水分泌減少，因而造成眼乾的困擾，此時只要適量地使用人工淚水，即可舒緩乾澀不適的感覺。挑選時要留意成分，最好選用無藥性、無防腐劑的人工淚水。在坊間可以買到的眼藥水中，尤其聲稱能舒緩疲勞及「去紅筋」的產品，多數含有血管收縮劑，短期內可能感覺效果快速顯著，但長期使用可影響淚水分泌，以及令眼紅情況「反彈」。

至於含防腐劑的眼藥水藥，長期且頻密地使用會影響淚膜穩定性及刺激角膜，因此亦最好避免。萬一使用人工淚水亦難以減輕配戴隱形眼鏡的不適，最好還是暫時停戴，讓眼睛充分休息。另外，由於角膜狀況及度數不穩定，而且手術風險亦較平日為高，所以懷孕期間並不適宜進行激光矯視手術。

妊娠糖尿可上眼

大約3至9%的準媽媽會患上妊娠性糖尿病。這個病雖然一般沒有明顯的病徵，但卻可以為寶寶甚至準媽媽帶來很大的健康風險。以眼睛為例，若病情控制不佳的話，妊娠糖尿跟一般糖尿病一樣可以引起俗稱「糖尿上眼」的一系列眼底病變，如視網膜血管增生、滲漏及黃斑水腫。嚴重的話甚至有機會出現玻璃體出血及繼發性青光眼、視網膜脫落等等併發症。特別是懷孕前已患有糖尿病高血壓以及本身有深度近視者風險更高。

由懷孕到分娩的整個過程中，除了各樣的產前檢查外，各位準媽媽也要切記隨時留意眼睛狀況，若有懷疑應盡早接受檢查，這樣才可以「眼仔精靈」地捕捉到寶寶出世後的各種可愛模樣。

「藥療輔導服務」計劃 由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排與藥劑師會面。電話：2831-3289。