

浴室加扶手借力站立 耍太極改善平衡靈活度

長者安全家居 移除絆倒陷阱



余穎章 香港註冊物理治療師

小孩子跌親，只消幾秒又能站起來；可是老人家絆倒就不同，輕則要撐起拐杖，以致短期內行動不便；重則要坐輪椅甚至臥床休養，還要接受幾個月康復治療。

而且身體機能不一定能全面恢復。有註冊物理治療師提醒，一般家居環境有些位置，看似平平無奇，卻常絆倒長者，因此家人要多加留意甚至移除，打造安全的居家環境，保護長者以免發生意外。

香港註冊物理治療師余穎章 (Ada) 表示，「長者身體的協調功能隨年紀漸大而退化，要避免在居家中發生意外，只要做好一些預防措施，確保家居環境安全，可以降低危險。」Ada 提出以下幾個位置，最大機會引起長者絆倒。首先是浴室，無論石材或水泥，地板必須要防滑的，特別是地濕的時候，因為當地面留有水漬，而長者的腳力和平衡力欠佳時，就容易滑倒。

使用沐浴椅，加裝防滑扶手，方便進出浴缸時扶着，及如廁時扶着坐下或站起，並使用防滑墊以防跌腳。其次是樓梯和枱腳。

Joab 指出，原來長者經常從坐着至站立開步時被絆住，而導致他們絆倒的就是樓梯或枱腳，有時亦可能是自己絆倒自己例如左腳絆右腳，所以站立及開步時，應使用穩陣的支架或扶手，以借力和平衡，減少絆倒的機會；另外，有用的物品就不要放得太高或太低，應放在伸手可觸及的地方，而無需攀高爬低，更加不要



長者可使用沐浴椅。

家人亦應多點陪伴長者。

踩在枱仔上。

事實上踩枱仔極易會「跌」親。此外，長者閃避小動物，地氈如已破損或起角，也是長者絆倒的主因，長者應穿着防滑的室內鞋，同時家中應設足夠燈光照明等。

長者跌倒引起的傷勢，較輕的是扭傷，常見部位有腰部和膝頭；嚴重情況便會引起骨折，手腕和股骨是高危位置，因為此處也是骨質疏鬆的常見部位，骨骼的堅硬度降低，而跌倒時該處不能承受撞擊，便成骨折，無論打石膏固定或骨科手術處理，復元期需要3至6個月，並會引致很多日常生活活動的障礙，術後要以物

理治療恢復功能。

防骨折先從預防骨質疏鬆開始

預防骨折先從預防骨質疏鬆開始，家人可陪伴長者作定期骨質密度檢查，長者日常可做一些可以改善平衡感、身體姿勢、增加體力和靈活度的運動，如耍太極、步行等以保關節靈活，有肌力。「老人家可以在治療師指導下，做適量的運動，以保持一定的身體活動能力。」Ada 補充說，曬太陽有助吸收維他命D以保持骨質密度，含鈣質成分的飲品可補充流失。

以上建議，對於不同體質及身體狀況，必須先諮詢醫生，尋找個別合適的方法。

長者可以防滑扶手借力。



肺癌再成頭號殺手 團體推計劃免費篩查

癌症資料統計中心早前公布 2019 年十大癌症排行榜，肺癌超越大腸癌成為榜首，單 2019 年已有逾 5,500 宗新症。有研究發現，有肺癌家族歷史的人士患上肺癌的風險比沒有家族歷史的人士要高。有見及此，癌症資訊網慈善基金，剛推出為期一年的免費肺癌篩查計劃，對象是血親曾患上肺癌的人士，名額為 100 人，可致電 3598 2157 或 5206 7609 查詢預約。

管醫療科技已十分進步，但死於肺癌的人亦沒有明顯下降，原因肺癌初期病徵不明顯，所以不少病人求醫時已較晚期，令根治機會及存活率大大降低。而事實上，肺癌是可以治療的，如果早期便進行手術，多數可以完全治好，而肺癌是可以通過篩查找到患者，及早以手術治療的。」他補充道，根據近年華人社會的臨床研究顯示，不少華人即使不屬於常見如長期吸煙者、接觸煮食油煙、在有致癌物質的環境下工作或吸入二手煙的群

組類別，亦有機會患上肺癌，尤其有肺癌家族史的。癌症資訊網慈善基金主席方嘉儀指，希望透過今次計劃以有肺癌家族史人士為對象，目標希望肺癌患者身邊的家人意識到自己患肺癌風險已比一般人高，可以在訂立定期身體檢查項目時，考慮加入肺癌篩檢項目。

免費肺癌篩查計劃
對象：血親曾患肺癌
預約熱線：3598-2157

及早發現肺癌 提高根治機會

癌症資訊網 慈善基金
CancerInformation.com.hk & Charity Foundation

（左起）方嘉儀及司徒達麟全力支持計劃。