

# 長者健康專訊

2019 • 7 NEWSLETTER



第 51 期

二十四小時健康資訊熱線：2121 8080  
長者健康服務網址：<http://www.elderly.gov.hk>  
衛生署 長者健康服務編製



## 背痛生活方程式

職業治療師 葉慧怡女士

背痛可以由背部肌肉、神經、骨骼、關節或與脊柱相關的組織問題所引起。背痛可以分為急性或慢性、持續或間歇性、同一部位或多個部位的疼痛。麻木、刺痛或灼燒感等都是常見的症狀，並可能會擴散到手臂、雙手、肩部、腰部，甚至下肢包括足部。一些輕微的背痛是身體給我們的一種警告訊號，提醒我們不要忽視並要小心護理脊骨，以防止更嚴重的問題產生。



### 改善背痛生活方程式

以下提供幾個日常生活方程式，帮助大家預防背痛。

### 保持正確姿勢

#### 站姿：

- 站著的時候，要抬起頭、下巴收入、肩膀平直、下腹內收、挺起胸膛
- 平日應避免長時間穿著高於 2 吋的高跟鞋，以免加重腰背壓力
- 假若要長時間站立，可雙腳輪流踏在一張矮凳上，交替休息，以減低腰背壓力。踏腳的矮凳要平穩，左右腳交替的時候應扶著枱面以保持平衡

#### 坐姿：

- 坐著的時候，腰要挺直，緊貼椅背，減低脊柱的壓力，膝關節成九十度，雙腳平放地面。椅子的靠背有承托力，以保持腰背的自然曲線弧度
- 平日不要隨意地倚在沙發上，或坐在床上看電視，令背部過份彎曲
- 如有需要時，可利用腰墊保持腰背的弧度。不要長時間保持交叉雙腳的姿勢，以免增加脊柱的壓力
- 假若需要長時間坐著，例如閱讀、看電視、上網、駕車時，應要間中作小休，走動一會或做伸展的運動。長者亦應避免坐在欠缺腰背承托的座椅，例如過軟的梳化、圓凳

#### 睡姿：

- 起床時也要先把頭和身體轉側，把雙腳垂放下床邊，再利用雙手把身體撑起、坐穩，才慢慢地收腹及保持腰背挺直地站起來；站穩，才開始步行，千萬不要太急
- 仰臥時可用捲起的毛巾放在下腰背位置，保持腰部弧度
- 可選用木板上加兩吋厚並富承托力的床褥，使睡床有足夠承托力支持身體重量，身軀不會下沉，讓背部能得到真正的休息，枕頭的高度應可讓頭部側睡時與身體保持平衡

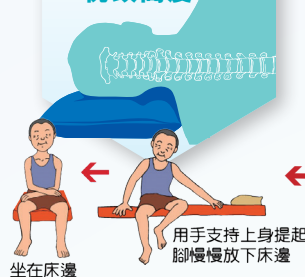
正確站姿



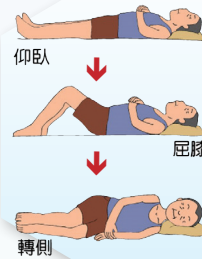
正確坐姿



正確的枕頭高度



起床的正確姿勢

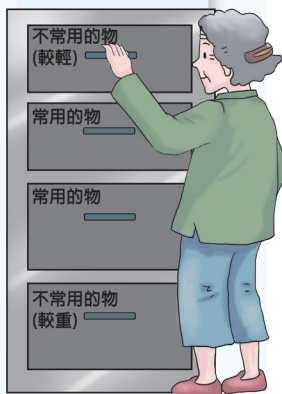


## 注意身體動作

### 日常生活：

- 彎腰對脊骨構成有很大的負擔，而長時間保持同一姿勢，容易令脊柱受壓，使肌肉無法鬆弛和休息。因此，不論提重物，綁鞋帶或是從低位取物也應儘量避免彎腰，宜屈膝蹲下
- 執拾物件時，也應留意擺放的位置：常用物品應擺放在伸手可及，即肩至腰之間的位置；將不常用但輕便的物品，放在較高的地方
- 有需要時可使用長柄用具，例如長柄取物器去拾取掉到地上的輕便物件，或長柄鞋抽協助穿鞋
- 平常活動安排應動靜兼備，活動和休息交替進行，讓背部肌肉有足夠休息。坐著時，每 **30-45** 分鐘應站起來或稍作步行；站立或步行時，每 **30-45** 分鐘亦最好坐下來休息片刻。例如早上外出晨運後，回家便不要立刻做家務，可坐下茗茶、閱讀等，讓腰背休息片刻

### 理想擺放的位置



### 正確提舉重物姿勢



### 使用購物車



### 提舉重物：

- 提舉重物時，身體應儘量靠近重物，腰背保持挺直，運用腿部力量提起重物。緊記必須量力而為，有需要時請其他人協助。若要轉身時，不要扭腰，應移動整個身體
- 平日避免長時間保持不良彎腰的姿勢，亦不要突然扭動腰部
- 日常購物可以使用購物車，外出時可用背囊盛載物件，讓身體及脊柱承受的重量能左右平均分佈

## 留意病徵，及早求醫

假如有以下徵兆，例如：休息後背痛未有減退、甚至加劇；背痛擴展至臀部、腿部甚至足部；下肢乏力、知覺變鈍甚至麻痺；小便或大便失禁等情況，便要儘快向醫生求診。

### 參考資料：

1. A.T. Patel, A.A. Ogle. "Diagnosis and Management of Acute Low Back Pain". American Academy of Family Physicians. 2007: March 12.
2. Back pain <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/back-pain/symptoms-causes/syc-20369906>. 2018: August 04.
3. 醫院管理局智友站背痛 [http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/MediaLibraries/SPW/SPWMedia/Back-pain\\_20180424.pdf?ext=.pdf](http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/MediaLibraries/SPW/SPWMedia/Back-pain_20180424.pdf?ext=.pdf). 2019.



## 年紀大， 身體機能一定會衰退？

你會否覺得自己身體無力，體力一年不如一年？你是否經常感到疲倦，不想外出？你行走時有否感到困難，步態緩慢？上樓梯有否覺得吃力？最近有否在沒有明顯的原因下日漸消瘦？如果你發覺有以上的情況，你有可能患上衰老 (Frailty) 的症狀<sup>1</sup>！

其實，衰老並非老化過程的必然結果！根據專家定義<sup>1</sup>，「衰老」是指長者身體機能退化及體力下降的一種臨床症狀，令抵抗力也變得脆弱。衰老可分為體能衰老 (Physical Frailty) 和認知功能衰老 (Cognitive Frailty)，可分別演變成肌肉減少症和認知障礙症。相對於一般長者，衰老的長者跌倒、殘障、住院以及死亡的風險也會增加。幸好，體能衰老可以透過健康的生活模式，尤其是持久的運動習慣來改善<sup>1,2,3</sup>。

## 運動可預防和延遲衰老

適當的運動既有助預防疾病，例如心臟病、中風、糖尿病和癌症等；又能增強心肺功能，維持肌肉力量及預防跌倒，更可改善認知能力，紓緩抑鬱情緒，對長者的身心健康都有正面的影響。不少研究顯示<sup>2,3,4</sup>，多元化的運動，

# 防衰老運動

物理治療師 江美琪女士

特別是強化肌肉的訓練，配合帶氧運動如健步行和平衡運動，有助改善衰老長者的肌力、平衡和活動能力，甚至可把身體衰老的狀況逆轉。

## 預防衰老第一步：增加活動量

要預防衰老，長者第一步可以做的，就是應儘量增加活動量，多些步行，減少靜態生活模式。長者應按自己的能力和喜好，選擇合適和不同類型運動，包括帶氧、強化肌肉、伸展和平衡運動。

## 長者運動量建議<sup>5</sup>

### 帶氧運動

每星期累積進行最少 150 分鐘中等強度帶氧運動，例如：每週做 5 天或以上，每天約 30 分鐘；若不能持續完成 30 分鐘運動，可以每節最少維持 10 分鐘來累積。例子：健步行、太極拳、游泳

### 強化肌肉運動

每星期兩至三天，針對主要肌肉群如大腿的股四頭肌和背肌等，每個動作做 10-15 下，訓練後應感到肌肉有一點疲倦，但並不會引致過分肌肉痠痛或其他不適。

### 伸展運動

每星期兩天或以上，伸展肌肉時力度要柔和，當感到肌肉微微拉緊，就要維持 10-30 秒，每組肌腱重複 5-10 下，亦可於熱身及緩和運動後進行，以減少受傷機會及幫助身體逐漸回復至靜止水平。例子：「拉筋」運動、瑜伽

## 強化肌肉運動例子

### 第一式《踢沙包》：

**功效：**強化前大腿肌肉（即股四頭肌），有助防跌和保護膝關節

- 坐著，在右足踝綁上重約 1 至 2 磅的沙包
- 儘量慢慢伸直右膝，腳掌略為向上屈起
- 維持 5 -10 秒後慢慢放鬆
- 重複 10-15 次



### 第二式《無影樓》：

**功效：**強化前、後大腿肌肉（即股四頭肌和膕繩肌），有助防跌和改善步行能力

- 站立，雙手扶穩固家具或欄杆，保持腰背挺直
- 雙膝微屈，身體略為降低
- 維持 5-10 秒，慢慢回復原位
- 重複 10-15 次



謹記做以上運動時應量力而為，循序漸進；當運動時遇到困難或任何不適，應立刻停止。若不適情況嚴重或持續，須向醫護人員查詢。運動可以說是健康的最好投資，大家必須持之以恆，才能達到預防和抗衰老的效果。

### 參考資料：

1. Morley JE, Vellas B, van Kan GA, et al. Frailty Consensus: A call to action. J Am Med Dir Assoc 2013; 14: 392-397.
2. Lozano-Montoya I, Correa-Perez A, Abraha I, et al. Nonpharmacological interventions to treat physical frailty and sarcopenia in older patients: a systematic overview - the SENATOR Project ONTOP Series. Clin Interv Aging 2017;12 721-740.
3. De Labra C, Guimaraes-Pinheiro C, Maseda A et al. Effects of physical exercise interventions in frail older adults: a systematic review of randomized controlled trials. BMC Geriatrics 2015; 15:154.
4. Dent E, Lien C, Lim WS et al. The Asia-Pacific Clinical Practice Guidelines for the Management of Frailty. JAMDA 2017; 18:564-575.
5. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health: 65 years or above. 2011.



# 好書推介



## 《中風多面睇》

不少人誤以為中風所引致的身體殘障是無法改善的，但其實透過復康鍛煉，特別是在中風後的「黃金康復期」內進行的鍛煉，中風患者的身體功能可以有不少進步的空間。即使身體功能未能完全恢復，透過使用不同的輔助器具和家居環境的改動，患者亦可重整生活、提升自理能力。



衛生署長者健康服務編寫了一本以「中風多面睇」為名的書籍，內容包括闡述中風的基本知識、預防方法；中風後患者的復康鍛煉、生活重整及心理調適；照顧者應具備的照顧和溝通技巧，以及處理自己的情緒和壓力的方法及生活安排等。

## 《健康「齒」中尋 長者牙齒護理》

牙齒是人一生中重要的伙伴，它們賦予我們咀嚼功能、自信笑容；同時很需要我們的呵護，但我們往往都會忽略去關愛牙齒。根據衛生署口腔健康調查顯示，全港 65 歲或以上的長者，幾乎全部曾患蛀牙，而近半數長者沒有妥善治療蛀牙。

為此，衛生署牙科服務與長者健康服務，聯合出版了一本以「長者牙齒護理」為主題的書籍，藉此向長者及公眾推廣正確的牙齒保健，倡導良好的護牙習慣及善用口腔護理服務，以提升口腔健康。本書共分九章，深入淺出，圖文並茂，闡述牙齒結構、不同種類的口腔疾病及其處理方法、如何善用牙科服務儘早治療及正確的口腔護理。盼望讀者在閱讀本書後，能從中得到啟迪，掌握牙齒保健知識，有效預防牙患。

歡迎大家到長者健康服務網頁

[http://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/books/](http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/books/) 閱覽電子版書籍。

