



欺山莫欺水

俗語說「欺山莫欺水」，水中危機處處，即使在淺水的池塘也能遇上意外。根據二〇一九年《香港遇溺個案報告》，衛生署檢視了死因裁判法庭於二〇一二至一六年期間登記的 193 宗被列為「意外淹死」的個案紀錄。報告有幾項要點值得長者及護老者關注：

- 第一：遇溺人士年齡介乎 5 至 90 歲，中位數為 57 歲。長者佔了整體人數三成。
- 第二：過半數有疾病記錄，例如心血管疾病、高血壓和糖尿病等。推論這些疾病可影響動作協調和意識水平，從而增加遇溺風險。
- 第三：遇溺常見於游泳、浮潛和潛水等活動，導致約一半個案。
- 第四：某些活動的遇溺風險可能被忽視，包括失足跌入水中、水上及陸地垂釣和家居活動（如洗澡和洗衣服）。

慎防遇溺你做得到

個人措施

- 慢性病患者要控制好病情，切忌自己調教藥物份量
- 提升水上安全相關知識及技能
- 視力欠佳或容易跌倒的長者要向醫護人員徵詢意見，改善家居安全

戶外活動前，首先要作好準備

- 了解個人能力，掌握該活動所需技能並使用適當裝備
- 如有健康問題，應先諮詢醫生意見，了解自己身體狀況是否適合參與該活動
- 避免活動前飲酒
- 相約結伴同行
- 在惡劣天氣下，特別是當香港天文台發出對水上活動安全有影響的天氣警告（包括颱風、雷暴、暴雨、強烈季候風及水浸警告）時，避免進行水上活動
- 了解進行水上活動的環境和設施，以及活動的存在風險
- 在有救生員當值時進行水上活動
- 在計劃需經過河流或溪澗之水上活動或遠足時，瀏覽香港天文台網站，以了解相關信息

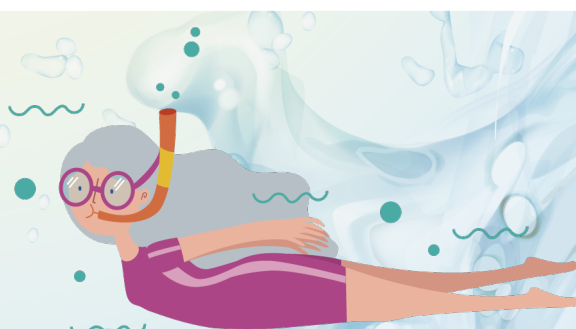


預防家中遇溺

- 了解家中隱藏的危機，造成家居遇溺的危機可能難以察覺
- 浴室裝設防滑磚，浴缸內貼上防滑貼及於適當位置安裝扶手

總結

遇溺雖然是意料之外，但只要小心謹慎及作好充份準備，就能減低遇溺的機會。





與慢性病共舞

臨床心理學家 鍾燕群

「慢性疾病」又稱為「長期病患」或「非傳染病」，病程一般會維持較長的時間和進展也會比較緩慢。在各種類長期病當中，以高血壓、膽固醇過高、糖尿病、心臟病、癌症、中風及關節炎等最為普遍。根據政府統計處於 2016-17 年進行的主題性住戶統計調查第 63 號報告書顯示，本港 65 歲及以上人士中，約有 74.3% 患有長期病，而且患病比率是隨着年齡增長而上升。

由於患者需要接受長期的治療、護理或監察來控制病情，患者的身體機能、心理狀態、社交和日常生活均有機會受到影響。

長期病患者會有甚麼情緒反應？

長者患上慢性疾病，身心都承受著不少壓力。過程中患者會經歷不同的情緒和壓力反應。例如，在患病初期，患者或會難以接受現實，感到無助、焦慮或恐懼，對生活被疾病打亂而感到困擾。漸漸地，患者的心情平伏下來，他會嘗試控制病情（如放棄舊有的生活習慣和接受治療等）。到了最後，他的生活得到重整，此時他不但接受了患病的事實，也懂得與疾病共存。然而，有些患者卻未能適應疾病所帶來的轉變，終日自怨自艾，心灰意冷，消極地處理病情，誘發抑鬱和焦慮情緒，嚴重者甚至以死為求解脫，導致自殺悲劇。

患者及家人應如何面對長期病患？

1. 積極學習， 正確認識疾病



患者如缺乏對疾病正確的認識，容易暗自臆測病徵或病情的嚴重性，造成不必要的疑慮；又或會忽略了某些症狀，延誤治理，令病情加劇。患者及家人宜多認識所患疾病的知識及處理方法，可透過諮詢醫護人員、參加互助組織、復康支援或健康講座，來增強對疾病的了解和處理能力。

2. 保障健康， 實踐健康生活



恆常的體能活動、保持適當的體重、均衡飲食、充足的睡眠、維持社交和興趣活動，以及改變不良的生活習慣如戒除煙酒等，均有助控制病況。

3. 調適心理， 處理精神壓力



除了患者本人之外，長期病也為家屬帶來壓力，患者及家人宜學習心理調適技巧，因為保持正面思想、樂觀及積極的態度是有助穩定病情的；舉例說，鬆弛練習是一個既簡易又有效的舒緩精神壓力技巧。如患者及家人感到壓力過大未能應付的話，應儘早尋求醫護人員的協助。

4. 保持溝通， 互相體諒和支持



患者宜多欣賞家人的關心和付出，給予認同和讚賞。家人亦要體諒患者因疾病而出現的情緒起伏，宜多陪伴、給予支持和鼓勵。雙方保持良好的溝通，既能促進彼此的了解，也能增強大家一起積極面對長期病患的決心和動力。

素食與糖尿病

營養師 郭燕盈

素食現時愈趨普及，不少人認為茹素可以有助維持身體健康。由於有研究顯示均衡素食有助控制、甚至降低患上多種長期病患的風險，因此吸引部分長期病患者希望透過茹素來控制或改善病情。對糖尿病患者而言，素菜含豐富膳食纖維素，有助延緩小腸中醣質（即碳水化合物）的吸收，有利於糖尿病患者控制血糖水平。不過，無論有否患糖尿病，如果飲食配搭不當，素食者可能會缺乏某些營養素，包括蛋白質、維生素 B12 和維生素 D、鈣質及鐵質。其中維生素 B12 只存在於動物性食物之中，所以素食者最易缺乏維生素 B12。此外，各類食物所含的營養素各有差異，彼此不能互相替代。素食者宜儘量選用不同種類的食物，以達致均衡飲食。

另一方面，奶類和蛋類不僅含優質蛋白質，還可提供維生素 B12，以補充植物性食物缺乏維生素 B12 的缺點。奶類食品亦可提供豐富鈣質，鞏固骨骼。純素食者（不吃奶類和蛋類）可考慮添加了維生素 B12 的食品，例如一些早餐穀物，並可因應醫生診斷按需要使用維生素 B12 補充劑。素食者亦應多外出接觸陽光，以助身體製造維生素 D；並多選吃深綠色蔬菜，以提高鈣質的攝取。進餐時加入含豐富維生素 C 的食物如甜椒和番茄，則有助鈣質和鐵質的吸收。

只要懂得均衡素食，奉行低脂、低糖、低鹽飲食模式，並適當分配及進食各類含醣質的食物，糖尿病患者同樣可茹素。至於選擇素食與否，則視乎個人意願。

由於素食者並不進食肉類，要達致均衡飲食，每天須進食含相等於 5 至 6 兩肉類的豆類及堅果類食物，以攝取足夠的蛋白質。1 兩肉類等如 4 湯匙熟黃豆、1 磚布包豆腐或 1 安士堅果（如腰果、核桃）。同時進食豆類、穀物類與堅果類，更可互相補足氨基酸成分，提升膳食內蛋白質品質。雖然堅果類可為身體提供多種礦物質和纖維素，但因為含高熱量、高脂肪，宜限制進食量。

佳餚例子：合桃菇丁



素食的糖尿病患者同時須注意每餐應定時定量，尤其是含醣質食物的進食量，包括穀物類（如飯、麵、麵包、餅乾）、根莖類蔬菜（如甘筍、薯仔、南瓜）、乾豆類（如黃豆、眉豆）、以及水果和奶類，宜平均分配於每餐之中，並利用「醣質食物交換法」，如 1 隻細雞蛋大小的薯仔或 4 湯匙熟黃豆的醣分相約於一滿湯匙飯，於同一餐膳中須相應地作出交換，以免進食過量醣質，影響血糖水平。而每位糖尿病患者每餐可進食的含醣質食物分量會因應個人的熱量需要、用藥、生活習慣等而各有差異，宜先諮詢營養師意見。另外宜選用低脂肪的食材和煮食方法，烹調時避免使用含高糖分的醬料如甜酸醬、海鮮醬，以免影響血糖水平。





活動及產品速報



免費季節性流感 疫苗接種服務

2019-20

由**2019年11月4日起**，凡**65歲或以上的香港居民**，可於以下的**長者健康中心**，免費接種季節性流感疫苗。若你已經是長者健康中心的會員，請向所屬的長者健康中心查詢。

接種時請帶備：

- 香港身份證
- 疫苗接種記錄
- 主要病歷資料（如有）
- 有關對藥物敏感的記錄（如有）

注射服務時段：星期一至五（公眾假期除外）
上午9時至下午1時，下午2時至5時

請先致電預約

區域	中心	地址	電話
香港島	西營盤長者健康中心	香港皇后大道西134號西營盤賽馬會診所6字樓	2817 3418
	筲箕灣長者健康中心	香港筲箕灣柴灣道8號筲箕灣賽馬會診所地下	2569 4333
	香港仔長者健康中心	香港仔水塘道10號香港仔賽馬會診所B座地下低層	2580 3554
	灣仔長者健康中心	香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心二字樓	2591 4847
九龍	九龍城長者健康中心	九龍城侯王道80號獅子會健康院地下	2762 8911
	藍田長者健康中心	九龍藍田碧雲道223號藍田社區綜合大樓地下	2727 5616
	南山長者健康中心	九龍石硤尾南山邨南堯樓地下	2779 5596
	新蒲崗長者健康中心	九龍新蒲崗太子道東600號柏立基健康院二樓	2382 3757
新界	東涌長者健康中心	大嶼山東涌富東街6號東涌健康中心2座一字樓	2109 4711
	葵盛長者健康中心	新界葵涌葵葉街葵盛東邨盛和樓地下及一樓	2741 2069
	石湖墟長者健康中心	新界上水石湖墟馬會道108-130號石湖墟賽馬會診所一字樓	2672 5858
	將軍澳長者健康中心	新界將軍澳寶琳北路99號將軍澳賽馬會診所地下	2623 7304
	瀝源長者健康中心	新界沙田瀝源街9號瀝源健康院3字樓	2637 2005
	荃灣長者健康中心	新界荃灣沙咀道213號戴麟趾夫人分科診療所B座地下	2408 2267
	元朗長者健康中心	新界元朗西菁街26號元朗容鳳書健康中心地下	2470 5982



有關詳情可瀏覽 衛生署長者健康服務網站 www.elderly.gov.hk

長者 健康專訊

NEWSLETTER

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>

回郵地址：香港鰂魚涌海灣街1號華懋交易廣場11樓