



你有肌肉流失嗎？

—— 物理治療師 李統宇先生 ——

肌肉流失是甚麼？

人體肌肉的質量和力量發展，一般在二十到三十多歲時達到高峰，到中年時逐漸下降，肌肉開始流失。肌肉流失在老年時會加快並且更顯著。這些「肌肉流失」的情況，並非一種疾病，而是一種年老時常見的現象。



肌肉流失的影響

當肌肉流失較明顯時，會對長者的活動能力及整體健康帶來深遠的影響，例如令到長者行動變得緩慢、由椅子站起來有困難、處理家務及自我照顧能力下降、甚至容易跌倒。而整體健康方面，可令長者的社交參與能力下降、增加住醫院機會、留院日數、及死亡率等。



哪些人會有肌肉流失的風險？



除年齡之外，不良的生活習慣也是肌肉流失的高危因素，例如缺乏體能活動、營養攝取不足、吸煙和飲酒等，都會增加肌肉流失的風險。

如何預防肌肉流失？



肌肉的流失是老化過程中不可避免的情況，但只要改善一下生活的習慣，便可減慢肌肉流失的速度；例如戒煙、戒酒、注意均衡的飲食習慣。另外，健康的生活習慣例如恆常運動，不單可以保持肌肉的質量以預防和改善肌肉流失的情況，亦有助增加體力、加強心肺功能、保持柔韌度、改善平衡等。

預防肌肉流失的運動應以強化肌肉運動為主，並輔以中等或以上強度的帶氧運動。肌肉強化運動能有效改善肌肉力量，例如舉水樽、踢沙包、掌上壓、器械蹬腿等。而帶氧運動則有效改善肌肉耐力及活動能力，例如游泳、健步行、太極、健身單車、休閒球類運動等，兩類運動相輔相成，能更全面改善肌肉流失和活動能力。

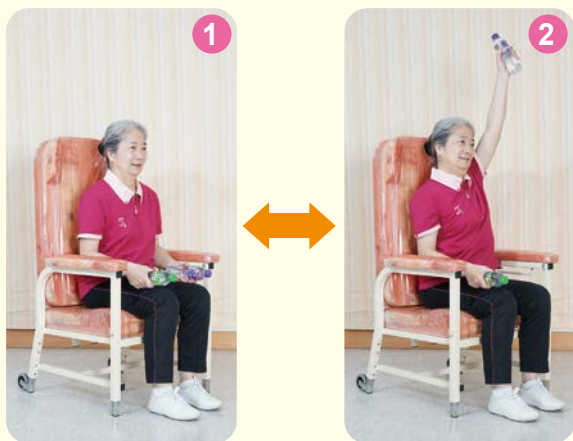
物理治療家居強化肌肉運動

長者可參考以下強化肌肉運動，以減低肌肉流失的風險。

例子：

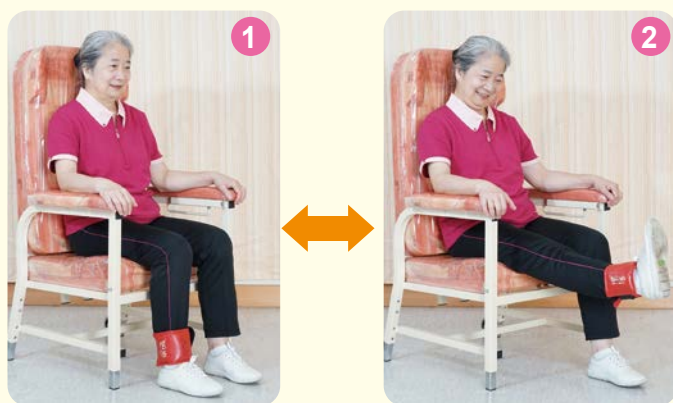
(一) 舉水樽

- i) 坐穩，握穩已注入500毫升水之膠樽
- ii) 右手向上舉高至手肘伸直
- iii) 維持5秒，慢慢放下，重複10至20次為一組
- iv) 左手重複上述動作



(二) 踢沙包

- i) 坐穩，右足踝綁上重約1至2磅的自製米袋或沙包
- ii) 慢慢伸直右膝關節，腳掌向上屈起
- iii) 維持5秒，慢慢放下，重複10至20次為一組
- iv) 左腳重複上述動作



建議上述運動可每星期隔天做2-3次，每次做1-3組，每組之間休息2-3分鐘。

注意：雙腳不應同時離地，以免增加背部的負荷。

長者可因應自己的情況，使用1至2磅沙包作開始。重量可因應自己的能力而逐步增加(例如約每兩星期增加半磅)，沙包重量應以不會感到過分吃力或引至不適為標準。如有疑問，可先諮詢醫生或物理治療師。

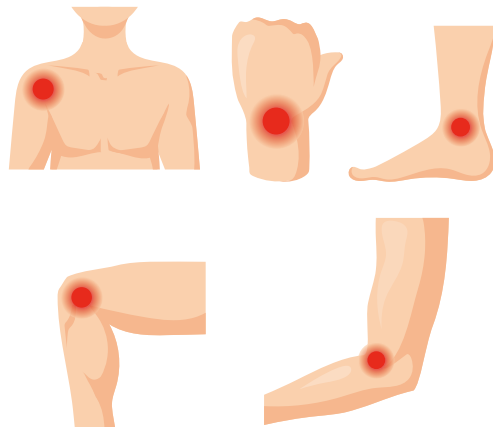


年紀大，關節壞？

時常聽到長者說「周身骨痛」，到底關節痛在長者當中有多普遍呢？本地的一項大型研究調查顯示，在受訪的4000名65歲或以上的長者當中，差不多有一半(48%)的長者患有腰背痛，更有分別三成及兩成的長者患有膝關節痛(31%)和頸痛(23%)。另外，世界衛生組織的數據亦指出，在年過60歲的長者當中，9.6%的男性和18%的女性都有不同程度的退化性關節炎。關節疼痛會顯著地降低長者的自理能力和生活質素。可見關節問題不但在長者當中十分普遍，所帶來的影響亦不容忽視。

年紀對關節的影響

隨著年紀增長，日積月累的負荷和活動會令關節中的軟骨損耗和變薄。關節內用作緩衝和潤滑的關節液分泌會減少，骨與骨的磨擦增加導致發炎和痛楚，嚴重的話更會導致骨刺的出現。另外，肌肉力量下降亦會令關節負荷增加，引致勞損。最後，如果過往曾經受傷、骨折、身材肥胖、過度勞動，都會加快關節的損耗，引致發炎和疼痛。



日常關節保護小貼士

職業治療師 歐志強先生

關節保護八大原則

我們應該在日常生活中養成保護關節的習慣，可減低關節疼痛和發炎的機會。

1. 利用較大和有利的關節

人體的關節大小結構不一，承重能力亦不同。在日常生活中，長者應該盡量使用較大和較有力的關節（如肩關節、肘關節），減低小關節的勞損（如手指關節）。

例子：購物時，將購物袋揸在肩膀上，代替用手指握袋。



盡量將重量分散在不同的關節。

例子：拿起水煲時，使用雙手以分散重量。

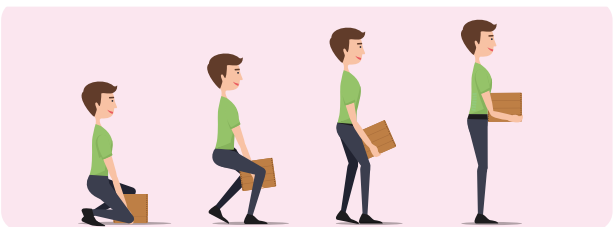


使用背囊以將重量平均分配在雙肩。



2. 正確姿勢和人體工學

提起重物時應避免彎腰，盡量將物件貼近身體，收緊腹部，使用腳力。做家務時亦應保持正確姿勢，避免使用蹲、跪和彎腰的姿勢。盡可能使用推或拉的動作代替提舉。需要做比較長時間的家務如洗碗、熨衫時，應坐下以節省體力。另外，常用的物品應該放在肩至腰間高度的位置，減少彎腰的機會。



3. 避免長時間維持同一個姿勢

長者應避免長時間坐或站立。例如，站著煮食或坐著看電視時，應每45分鐘轉換姿勢，以維持關節靈活和肌肉平衡。另外，避免長時間低頭用電話，以減少對頸椎的負荷。

4. 平衡活動和休息

若需要進行體力要求大的活動，應安排適當的休息。切忌心急地將工作一口氣完成。若工作量比較多，可計劃將體力要求大與比較輕巧的活動交替進行。例如，可安排拖地後便坐下摺衫，然後才煮食。

5. 留意及正視痛楚

痛楚是身體發出的警告訊號，代表關節正超出負荷。長者應多留意這些訊號，在感到痛楚之前，安排休息或轉換活動。切忌感到痛楚的時候，繼續強行把工作做完。另外，若進行某些活動後，會引致持續多於1小時的痛楚，即表示該活動可能已經超出長者的能力範圍，長者就應避免此類活動，或用另一種方法去進行活動。

6. 控制體重

研究顯示，每增重一磅，對膝關節的壓力就會增加2至4磅，對脊椎的負荷也會增大。所以，體重若控制在正常範圍內，會對保護關節有很大的幫助。

7. 適當運動

適當的運動能夠提升肌肉力量，保持關節靈活。長者應養成恒常及均衡的運動習慣，以保持肌肉力量和關節健康。



8. 使用適合的輔助器具

做家務時使用適當的輔助器具可大為減輕關節的勞損和減輕受傷的機會。

舉例：

- 使用長柄地拖或紙拖把代替趴或跪在地上抹地
- 選用手柄較粗和輕身的廚具
- 使用開樽蓋輔助器



各位長者如能依照以上建議，養成在日常生活中保護關節的習慣，就可以避免關節痛楚，活得開心又自在！



2019冠狀病毒病疫苗接種計劃

坊間盛傳各種有關新冠疫苗的迷思，令長者對接種疫苗或多或少存有疑慮。一方面對疫苗的副作用有所憂慮，不肯定自己身體狀況是否適合接種新冠疫苗；另一方面又擔心一旦感染了2019冠狀病毒病，會有較高風險出現嚴重併發症或死亡。那麼，長者應如何決定是否接種疫苗及接種的最佳時機呢？

新冠疫苗有效嗎？安全嗎？

年長或患有慢性疾病的人士因感染2019冠狀病毒病而出現嚴重疾病及死亡的風險較高。政府現時提供的兩種新冠疫苗——「復必泰疫苗」及「科興疫苗」，都有效預防由新冠病毒引致的嚴重疾病及死亡個案，縱使受到感染，病情也會相對輕微，減低需要住院的機會。

另外，新冠疫苗在獲准使用前已通過廣泛並嚴謹的測試，測試數據顯示，發生嚴重的異常反應實屬罕見。兩種疫苗亦已經由本地專家詳細評估，他們均一致認為，對60歲及以上人士而言，接種疫苗的效益高於不接種任何疫苗的風險。根據醫院管理局的統計分析，未有證據顯示接種疫苗增加接種者的死亡風險。

兩種新冠疫苗在接種第二劑後需要時間產生保護力。為保障個人健康，請盡早接種疫苗。

我是否適合接種疫苗？

絕大多數人士都適合接種新冠疫苗。一般而言，長者可參考以下三個考慮要點：

1. 疾病狀況：如果慢性疾病已受控，情況穩定，可以接種

2. 接種的最佳時間：如身體已復原或病情得到緩解或受控，可以接種

3. 過敏史：如有以下三種情況，應先徵詢醫生意見

- ▶ 懷疑對先前接種的新冠疫苗有過敏反應；
- ▶ 曾有過敏性休克的病史；
- ▶ 曾對多種食物或多於一種藥物有過嚴重及即時（1小時內）的過敏反應

如有疑問，請先徵詢醫護人員（如你的家庭醫生）的意見。

我可以在哪裡接種疫苗？

社區疫苗接種中心或醫院管理局普通科門診診所

長者可以透過網上預約系統，預約到社區疫苗接種中心或醫院管理局普通科門診診所接種疫苗。

指定私家診所

長者亦可自行向參與疫苗接種計劃的私家醫生或診所預約接種科興疫苗。

衛生署轄下指定診所

衛生署轄下指定診所（如長者健康中心），會為在相關診所接受服務的病者或人士提供科興疫苗接種服務。到診者在就診當日可於指定診所登記並安排接種疫苗。

安老院、殘疾人士院舍及護養院

政府亦會安排外展團隊／到診註冊醫生到訪院舍，為院舍內的院友接種新冠疫苗。

有關2019冠狀病毒病疫苗接種計劃的詳情，可致電3142 2366查詢，或瀏覽網頁 www.covidvaccine.gov.hk/zh-HK/。

