

長者 健康專訊

2024·03 NEWSLETTER



第65期

長者健康資訊專線：2121 8080
長者健康服務網址：<https://www.elderly.gov.hk>
衛生署 長者健康服務編製



糖尿病體能活動錦囊

物理治療師 梁碧茜 女士



眾所周知，運動可改善身體健康；但對很多糖尿病患者來說，「怎樣才可安全地做運動呢？」是常見的疑問。現在就讓我跟大家分享「糖尿病體能活動錦囊」。

首先，「體能活動」是指由肌肉收縮而令能量消耗高於基本水平的活動，當中分為「運動」和「非運動性的活動」（如：家務、園藝工作等）。

恒常體能活動的益處

- 恒常體能活動不但能幫助糖尿病患者控制血糖，也可以減低冠心病或中風等併發症的風險。

體能活動的建議

- 每星期應進行至少150-300分鐘中等強度的帶氧活動，該時數應分佈於每星期至少3天，而兩次活動之間亦不應多於2天缺乏體能活動。例如，一星期5天，每天最少30分鐘，進行以下活動：急步行、太極、游泳、抹窗或拖地等。若身體許可，可逐步加強至每星期進行至少75-150分鐘劇烈強度帶氧活動或可組合中等和劇烈強度的活動，以達致同等的活動量。
- 另外，亦應每星期2天或以上，進行中等強度的強化肌肉活動，如：器械運動、舉啞鈴或水樽、自身體重訓練（如：掌上壓）等，從而鍛煉主要肌肉群（如：手臂、大腿、胸腹、腰背等）。舉例，患者可以隔天舉啞鈴1-3組，每組10-15下。同樣，若身體許可，可逐步增加重複次數或負重。



糖尿病患者應注意的事項

- 在開始體能活動或增加其強度前應徵詢醫護的意見，以確保活動合適。
- 進行體能活動時應由較輕鬆的活動開始，循序漸進。
- 活動前後應做熱身、緩和及伸展運動，預防受傷。
- 活動時宜結伴同行；並隨身攜帶「糖尿病人識別卡」或「病歷卡」。
- 患者應特別注重足部護理，例如定期用鏡子檢查足部和確保足部有足夠保護（如穿著尺碼合適及有吸震功能的運動鞋和合身吸汗的襪子）。
- 活動期間應略感吃力，但不應感到不適。如有不適，應立即停止；若情況持續或惡化，應盡快諮詢醫護人員。



血糖過低的預防及處理

- 活動引起的低血糖常見於接受胰島素或胰島素分泌促進劑的患者，患者進行活動前應徵詢醫護的意見，了解是否需要調校藥物劑量和注射位置。



- 活動前應檢查血糖，並根據其水平作出應對：如血糖較低，應在活動前進食少量食物，例如方包、梳打餅等，避免出現低血糖。
- 活動期間（如有需要）和活動後亦應檢查血糖水平，了解血糖的變化。
- 留意低血糖的徵狀（包括手震、冒冷汗、發抖、心跳加速等），隨身帶備容易吸收的含醣質食物，例如糖果、餅乾等，如上述徵狀出現，可立即食用。
- 因低血糖可能在活動後數小時才出現，在夜間或睡前進行活動的患者應尤其注意以上的預防及處理方法。



如你已有糖尿病併發症

- 如已有糖尿病性末梢神經病變，建議避免進行下肢負重的活動（如跑步），以免足部受損。你可選擇在泳池游泳、踏單車機。



- 如已有糖尿病性視網膜病變，應避免進行增加眼球血壓的活動，包括跳躍、劇烈的帶氧或強化肌肉活動（如舉重）。你可選擇步行運動。



個案分享 **遠親不如近鄰**

自子女相繼成家和遷出之後，家中只剩下張伯和太太兩老。但夫妻倆生活並不寂寞，他們每天早上先和「晨運友」耍太極，之後再去茶樓飲茶。有時候，他倆收到街坊朋友發放的文娛活動或旅行資訊，他們便挑選合意的去參加，生活充滿樂趣。

不幸的是，有一天太太跌倒入院，自此，他們的生活習慣被打亂，張伯每天都不能辭勞苦去醫院看顧太太。雖然子女也很孝順，但他們有自己的生活，故此每星期只能去醫院探望一次，平時也只能問候張伯數句。孤身一人，既要照顧自己，又擔心病妻，張伯心中充滿疲憊和無助。

幸好，平素相識的街坊們得知他們的情況後，主動關心和協助，例如幫張伯買菜和日常用品，又煲湯給他們夫婦。張伯十分感激，沒有鄰里的幫忙，他不敢想像如何能熬過這段日子，接太太回家。

這個故事反映出「近鄰」的重要性。長者除了跟親友保持聯絡之外，還要多與街坊鄰里打交道、多參與社區活動，從而加強社交支援網絡。廣闊的社交網絡對改善身心健康、增強認知能力及促進充實和健康的晚年生活，均有莫大裨益。

遠親雖好，近鄰更佳，希望長者們都擁有良好的社交關係，晚年生活過得健康、快樂又充實！





遠親不如近鄰

— 臨床心理學家 李皓雲女士 —



近年，不少長者開始注重運動和飲食習慣，但有多少長者會關注自己的社交生活呢？社交孤立是指與家人、朋友或其他人缺乏接觸，與社會缺乏聯繫。正所謂「遠親不如近鄰」，我們鼓勵長者擴闊身邊的社交圈子，避免社交孤立。



社交孤立有多普遍

自從「2019冠狀病毒病」疫情結束之後，社交隔離措施亦逐步解除，可是，長者孤立的情況仍然十分普遍，世界衛生組織（世衛）指出，四位長者中最少有一位處於社交孤立的情況。因此，長者社交孤立的問題亟需關注！

社交孤立的原因

社交孤立常見於經歷過重大人生事件的長者，如退休或配偶離世等。此外，單身或獨居的長者亦是高危一族。



社交孤立的影響

世衛指出，社交孤立會增加長者抑鬱、焦慮、受虐、自殺行為，以及患上認知障礙症、中風和心血管等疾病的風險，甚至會縮短壽命。另有文獻指出，缺乏社交支援的長者較少從事健康行為，如運動、飲食管理、患病時尋求治療等；即使是短短四星期的社交隔離，也令超過八成60至80歲的長者的生活質素轉差。故此，社交孤立對身心各方面的健康均帶來負面影響。

擺脫社交孤立的方法

- 1** 主動聯繫親友分享近況，亦可相約出來見面。如因居所偏遠或其他原因不方便見面，可用電話和手機社交通訊程式保持聯絡。
- 2** 融入社區，多了解社區內的長者鄰舍或地區中心等設施和服務，多參與活動和培養興趣，這樣既可豐富人生，又可認識新朋友和擴闊社交圈子。
- 3** 左鄰右里亦應互相關顧，尤其是附近的獨居長者，相遇時主動上前打招呼認識，分享日常生活話題，或者邀約對方一同做運動，在能力許可下給予他們幫助和照應。



活力長者 健康操

衛生署長者健康服務製作的「活力長者健康操」，是一套由物理治療師專為長者而設的運動，長者如持之以恆地練習，不單可改善心肺功能和下肢肌力，還可以鍛煉身體各部位的協調能力、平衡力和軟組織的柔韌性。這套共有九式的運動，更加設個別強化模式，有助改善膝關節、肩膀或脊椎的退化情況。我們鼓勵大家一起練習，養成恆常運動的習慣！

活力長者健康操

「活力長者健康操」是衛生署長者健康服務物理治療師專門為長者設計的運動，適合不需使用助行器具及能獨自外出步行的長者進行。整套運動一共有九式，基礎版不需要任何運動器材。長者只要能夠持之以恆地進行練習，不單可改善心肺功能和下肢肌力，還可以鍛煉身體各部位的協調能力、平衡力和軟組織的柔韌性。



- 物理治療師設計及示範
- 訓練肌力、協調能力及平衡力
- 基礎版不需要任何運動器材
- 包括個別強化模式、熱身/緩和及伸展運動

1. 運動益處 2'33"
2. 「活力長者健康操」簡介 26"
3. 運動注意事項 40"
4. 热身及伸展運動 8'32"
5. 「活力長者健康操」教學篇 13'
6. 「活力長者健康操」練習篇 18'4"
7. 緩和及伸展運動 31"
8. 「活力長者健康操」個別強化模式 28"
9. 總結 58"

如欲觀看影片，請掃描二維碼以瀏覽長者健康服務網站。



繁 簡 EN



衛生署長者健康服務

網站: www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線: 2121 8080