

養和之道



ISSUE

48

2017年2月號



今期專題

老得健康



HKSH
Healthcare
養和醫健

港島西

中環

金鐘

北角

太古

香港卑路乍街8號
西寶城2樓229號

家庭醫學及
基層醫療中心
長者醫健中心
2267 8300

香港中環干諾道中
30-32號莊士大廈
2樓至3樓

家庭醫學及
基層醫療中心
2523 7887
長者醫健中心
腦神經科中心
風濕病科中心
內分泌及
糖尿病中心
2523 7807

Medical Centre 專科中心

香港金鐘太古廣場一座
21樓至23樓

皮膚科中心
2855 6650

整形外科中心
2855 6633

皮膚激光中心
2855 6655

牙科中心
2855 6666

內科消化系統中心
2855 6698

內鏡中心
2855 6693

眼科中心
2855 6700

陳蔭樂
視力矯正中心
2855 6699

心臟科中心
2855 6626

疼痛治療中心
2855 6692

日間手術中心
2835 6696

香港北角
丹拿道8號
雋悅3樓

家庭醫學及
基層醫療中心
長者健康中心
2219 9012

香港鰂魚涌
太古城道39號
匯豪峰B及C舖

家庭醫學及
基層醫療中心
2563 6655

養和



本港人口多年來持續老化，長者平均壽命一直增加。根據統計，香港到2050年將有四分之一人口達65歲以上，相關專科醫療需求只會有增無減。

有見及此，養和醫健於北角丹拿道雋悅開設長者健康中心，致力為北角及港島東等地居民提供老人科專科服務，推廣更健康、更優質的晚年退休生活。

老人科是一門發展自內科醫學的醫學專科。老人科專科醫生熟悉長者的身心狀況，能夠因應個別人士的需要，由預防、檢查及診斷急性或慢性疾病，以至社交、心理及復康各方面，提供完善的綜合醫療服務，改善長者的生活質素。

今期《養和之道》特意邀請老人科專科醫生、疼痛醫學專科醫生、家庭醫學專科醫生及其他專科醫護人員，講解長者在臨床及生活上要注意的事項。我們亦有幸邀得本院護理總監文保蓮女士撰文，分享她母親的樂活之道。

年歲漸長，不代表就要留在家中。近年不少銀髮族都會選擇報團或自由行，四處遊歷，讓人生下半場更多姿多采。我亦非常喜歡旅行，今期特為長者推介合適的地區及景點，感受各地風土，飽覽無限風光。

如想在網上瀏覽或登記收取《養和之道》電子版的電郵通知，歡迎前往www.hksh-hospital.com/pnewsletter。



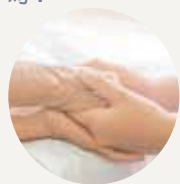
陳煥堂醫生
養和醫院副院長



今期專題： 老得健康

02 你的老友記健康嗎？

06 預設醫療指示：
讓生命自決



08 精明飲食 長者得益

10 跟著興趣去旅行



12 長者運動 量力而為

18 與其長痛 不如不痛

20 心靈寄託 長者常樂



服務與科技

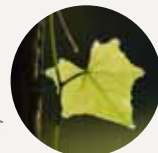
22 甚麼是「生蛇」？

24 服務費用預算
收費清晰 公眾受惠



醫生札記

26 實踐生命



養和資訊

27 養和醫院婦女健康及產科部
研討會 推動本港婦產科服務
發展 共享業內新資訊

養和醫院連續13年
支持樂施會毅行者



28 養和為「愛心聖誕大行動」
籌得80萬元

支持推動環保工作 2017綠色
力量：環島行慈善行山比賽

29 特殊中草藥減免嚴重海產
過敏研究招募參加者



你的老友記 健康嗎？



張宇醫生

家庭醫學專科醫生

孫仔不適，不少都由公公婆婆帶去求醫，然而在家庭醫生眼中，更需要就醫的，往往是長者們。根據逆保健法 (Inverse Care Law，即社會最需醫療照顧及關懷的人，所得資源反而愈少)，現時長者健康檢查使用率明顯不足，亦最易為長者所忽略。

被遺忘的「保健針」

陳婆婆一拐一拐地帶孫兒來接受疫苗注射，一問之下，得知陳婆婆任由免費醫療券過期，未有用來注射預防流感、肺炎、帶狀疱疹(生蛇)等疫苗。

類似情況常見於一般長者。其他疫苗如旅遊前須考慮注射的傷寒、破傷風、甲型肝炎疫苗等等，亦最易為長者所忽視。

純粹驗血、驗小便？

陳婆婆忘了帶孫兒的出世紙，可見她的記憶力已大不如前。眼見她明顯駝背，頸上仍有手術疤痕，家庭醫生初步診斷陳婆婆患有「甲狀腺功能低」，以致記憶力不正常地減退及骨質疏鬆。醫生隨即安排她接受促甲狀腺激素(TSH)甲狀腺功能及DEXA雙能量X光骨密度檢查。

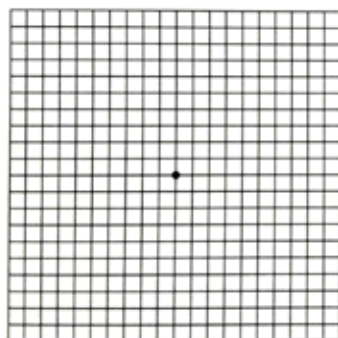
覆診時，醫生發現陳婆婆腳步蹣跚，決定再為她作跌倒風險評估(Timed Up and Go Test)，發現她無法在14秒內完成動作，屬跌倒高危一族。此外，陳婆婆視力不佳，醫生特地為她進行 Amsler Grid test (下圖) 及眼底鏡檢查，確診她患上黃斑病變，長此下去會進一步增加她因跌倒引發骨折的風險。另一方面，陳婆婆不好戶外運動，身體缺乏維他命D。

陳婆婆亦有向醫生提及她經常頭暈。醫生為陳婆婆安排24小時心電圖，發現她有陣發性房顫，建議她和家人商量服用防中風藥物，並綜合檢視陳婆婆各類現正服用的專科藥物有何相互作用，減省了不必要的藥物之餘，亦精簡了高血壓藥物。

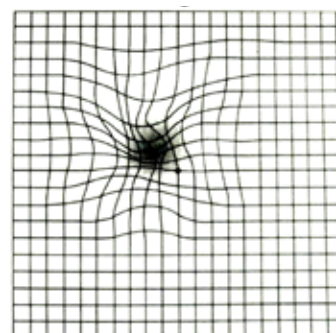
家庭專科醫生非常重視為病人安排度身訂造的針對性檢查，以及綜合檢視各科藥物。除了常見之抽血及小便化驗外，大腸鏡、乳房造影，以至本文提及的各類檢查，亦非常重要。

Amsler Grid Chart

正常黃斑功能人士所見影像
A person with normal macula function



黃斑功能隨年歲衰退，令影像扭曲
A person with age related macular degeneration



阿姆斯勒方格測試(Amsler Grid Test)有助驗出長者是否患上黃斑病變。

愛屋及烏

陳婆婆與醫生建立互信後，更帶了丈夫何先生見醫生。何先生是典型中央肥胖及三高（即高血壓、高血脂及高血糖）患者，而且每晚鼻鼾聲都震耳欲聾，令陳婆婆失眠之餘，他自己亦經常打瞌睡。

睡眠測試證實何先生有嚴重睡眠窒息：睡眠呼吸暫停低通氣指數（Apnea Hypopnea Index，AHI）超過每小時30度，氧氣飽和度（Oxygen Saturation）則低至80%。使用正壓通氣呼吸機後，何先生的生活質素已大大改善。

及早檢查，令陳婆婆跟丈夫可以早早對症下藥，紓緩各類長期病症。再加上定期與家庭醫生跟進病情，晚年生活可免卻很多煩惱。

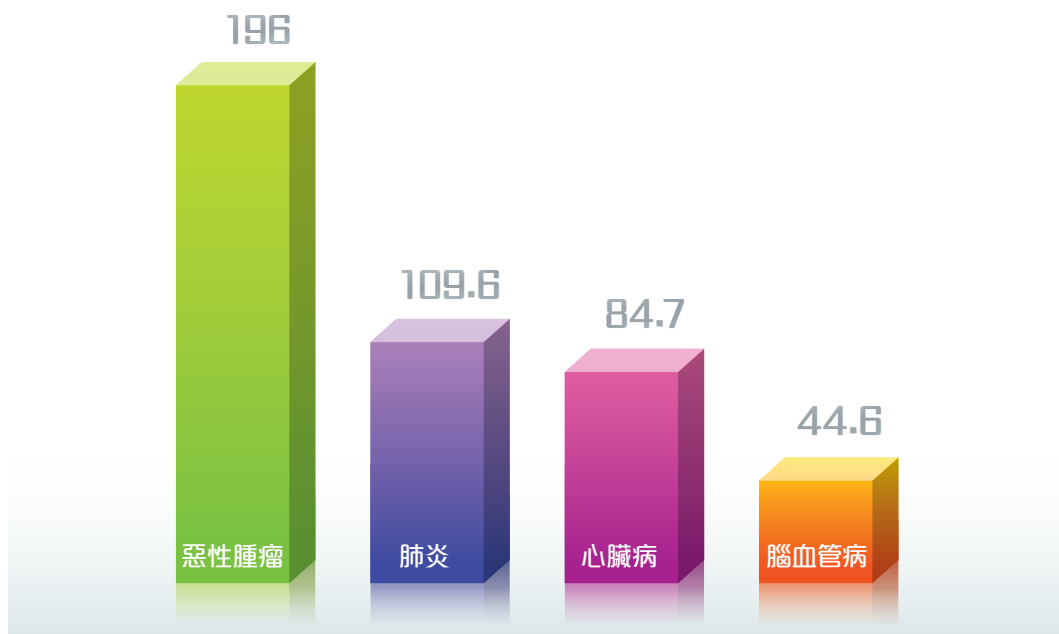
長者檢查 度身訂造

不論是高血壓、高血脂、糖尿病、甲狀腺病、骨質疏鬆、心臟病，還是腸癌、子宮頸癌、前列腺癌等癌症，它們都是無聲殺手。長者們很多時誤以為痛楚才是病徵，因而延遲診斷。

年歲漸長，無可避免要面對離世的可能。隨著社會進步，探討死亡已不再是忌諱。要預防各種致命病症其實很簡單，只需參考衛生署香港健康寶庫（www.healthyhk.gov.hk）所列頭十位致命疾病，便可對應作出防備。

2015年本地頭4位死因分別是癌症、肺炎、心臟病及腦血管病，而2014年的主要癌症殺手有肺癌、大腸癌、肝癌、乳癌、前列腺癌及胃癌等等。根據統計數字、家族遺傳分析及個人生活習慣，家庭醫學專科醫生可以為長者度身訂造健康計劃及評估風險，例如十年心血管風險（10 Years CV Risk）、簡短智能測驗（Mini Mental State Examination）及達博骨質疏鬆骨折風險（Dubbo Osteoporotic Fracture Risk）等，及早防備。

圖一 2015年本地頭4位主要死因（按每十萬名人口計算的死亡數目）¹



圖二 2014年本地按性別劃分首5類致命癌症²



參考資料：

1. 衛生署衛生防護中心網頁
(<http://www.chp.gov.hk/tc/data/4/10/27/117.html>)
2. 衛生署香港健康寶庫
(http://www.healthyhk.gov.hk/phisweb/zh/healthy_facts/disease_burden/major_causes_death/cancers/cancers/)

人生總有盡頭，即便如此，透過善終醫療或院牧心靈輔導等等，亦有助減輕痛苦及病徵。此外，千萬不要忘記及早訂立身故指引(Advance Directive)，確定日後一旦陷入昏迷或病情惡化以致無法清醒地作出任何決定時，醫療程序應如何安排等等，確保意願受到尊重，如實履行。

生命難料，作為家庭醫學專科醫生，會盡可能讓長者得到最適切的醫療支援和照顧。其實只要長者勤檢查，飲食小心，生活有序，就可以有健康身心親近至親，悠閒餘生，令日子更豐富精彩。

預設醫療指示： 讓生命自決



梁萬福醫生

老人科專科醫生

不少病人在生命的晚期時，因未有在尚能作決定時留下任何指示，當醫護人員向家屬提出生命晚期的醫療計劃時（如是否做急救及輔助呼吸等），大家都可能不知所措。

以下例子在醫院時有出現：一個患有多種嚴重呼吸及心臟衰竭的病人，多次進出醫院，在一般情況下，他的日常生活都要依賴他人。醫生在醫院發覺他呼吸愈來愈困難，相信是末期的呼吸衰竭，找來家人商量是否使用人工呼吸機器。病人的呼吸功能本來已經很弱，使用呼吸器後可能再不能脫離呼吸器，更甚者是要做氣管造口及永遠使用機器來呼吸，無法再與家人對話及進食。在這些情況下，家人面對一個很困難的決定：若選擇不用呼吸器，病人可能很快便死亡；如果使用，又可能為親人帶來很大痛苦。由於無從得知病人意願，往往家人最終只能無奈讓病人使用呼吸機，結果患者在十數日後身故。



很多時候，晚期病人未能清楚表達自己的意願，無法參與自身醫療的決定。這時便要由醫療人員及家人作出抉擇，而這決定亦未必如患者所願。

現時很多國家已經推行預設醫療指示。在香港，法律改革委員會早於2006年發表有關預設醫療指示的研究報告。報告指出香港應該推動有關預設醫療指示，並為市民提供建議預設醫療指示表格。食物衛生局亦於2009年出版有關預設醫療指示的諮詢文件，詳細介紹本港使用預設醫療指示的步驟。

預設醫療指示是指病人因應自己一旦患上嚴重及末期疾病而有可能離世，在仍有充分自決能力時，就維持生命治療的選擇訂下若干指示。根據法律改革委員會的報告，指示關乎：

1. 心肺復甦法；
2. 人工輔助器（呼吸機）；
3. 導管餵飼食物和水份；
4. 輸血；及
5. 其他立指示人指定的治療等

預設醫療指示時要由兩名見證人見證，其中一個必須是註冊醫生。擔任見證人的醫生可以是立指示人的主診醫生或任何一名醫生，同時這兩名見證人不可以是立指示人的遺產受益人。

應該何時預設醫療指示？

現時大部分預設醫療指示，都關乎患上如癌症等嚴重病患的人士，以致公眾或醫護人員以為只患有嚴重病患方要設立預設醫療指示。其實只要你覺得有此需要，就應該及早作出相關指示。倘若你曾經在親友離世前受過相似困擾，而又不想你的家人將來處於同樣境況，就更應設立預設醫療指示。

預設醫療指示是否有法律效力？

香港現行法律是普通法，任何正式設立的預設醫療指示都有其法律地位。只要病人手持一份有效簽訂的預設醫療指示，醫護人員都得尊重及執行其指定的意願。如有違反，醫護人員可能要面對患者或其家人的訴訟。

有關制訂預設醫療指示事宜，請與你的醫生及執業律師商討。

養和醫健長者健康中心(北角)

2016年12月，位於北角丹拿道雋悅的養和醫健長者健康中心正式開幕，主力服務房協雋悅住戶及北角等地居民，並定期與北角地區組織舉辦健康講座及檢查。中心結合老人專科、家庭醫學及基層健康服務，從疾病預防及保健開始，鼓勵50歲以上人士注重健康生活，當中包括飲食健康、運動、定期身體檢查、早期慢性疾病的檢驗及治療，減少老年出現如高血壓、高血脂及高血糖等都市病的風險。中心會為患有長期病患的長者提供診斷、治療及跟進服務，例如骨質疏鬆症、高血壓、糖尿病、中風、帕金森症、認知障礙症、活動問題、跌倒預防等等。病情如屆晚期，中心亦會提供上門臨終照顧服務，以及協助制訂預設醫療指示服務。

展望將來，中心正籌備提供全港首個私家醫院的社康護理服務，為有需要的長者提供在家專業護理，減輕家人接送長者的困難。

精明飲食 長者得益



柳慧欣

營養師

飲食均衡，是健康生活的不二法門，長者也不例外。由於身體代謝較慢，咀嚼食物有困難，不少長者用餐時不太在意，或白粥腐乳，或前一天的冷飯剩菜，隨隨便便吃過便算。然而飲食太過清淡，會令身體缺乏鐵質、鈣質、蛋白質、纖維及水份，輕則便秘頭暈，重則令體重指數（BMI）過低（即體重過輕），營養不良。

另一方面，長者閒時出外一盅兩件，多以盅頭飯為主，澱粉質甚高。有時想一餐當作兩餐，又或心想「唔好咁嘢」，飲茶時吃多了都不為意，長遠影響健康。此外，由於味蕾退化，長者偏好濃味及較鹹的食物，特別是醃物或加工食品，如臘味、梅菜、鹹蛋、鹹魚等，全屬三高食品，有違低糖、低鹽和低脂這三大健康準則。



水份要充足

水份充足，有助排走身體毒素。長者正常每日要飲至少6杯水，但由於他們對口渴的感覺較為遲鈍，也就較少飲水；待真的口渴之時，身體其實早已缺水。建議長者口乾前也該喝點水，又或從湯水、奶或豆漿補充水份，加起來有8杯就最理想。

不少長者或會以茶代水，但請留意：濃茶不但利尿，更會減低鐵質吸收，效果遠不如清水。至於一般湯水用料如豬骨、牛骨等脂肪極高，宜選瘦肉、魚類或豆腐，減少脂肪吸收。



長者健康飲食1至6：

1. 每天1杯至兩杯奶，可選低脂、脫脂鮮奶或奶粉
2. 每天2個生果
3. 每天3碗五穀類物，如飯、粉、麵、粥、意粉、通心粉
4. 每天4兩以上蔬菜（約兩碗熟菜）
5. 每天5兩肉類，宜選瘦肉或去皮
6. 每天最少6杯水

只要長者能夠三餐均衡或少食多餐，味不太濃，食不太清，健康，其實好簡單。

鈣鐵不能少

清淡不等如要戒肉。肉類是鈣質及鐵質的主要來源，缺乏鈣質，會加快長者的骨質流失，導致骨質疏鬆；缺乏鐵質，長者容易出現貧血。

我們會建議50歲以上的人士每日攝取1,200毫克鈣質，肉類方面每日5至6兩，以瘦肉或去皮為佳。亦可選擇高鈣低脂奶(2杯)加芥蘭(4兩)、無糖加鈣豆漿、豆腐、小魚乾及各類豆製品等，確保吸收充分鈣質。

至於鐵質方面，長者可以選食少量紅肉，同樣以瘦肉為佳。近年市面上推出各類藜麥(Quinoa)或糙米類食品，亦含豐富鐵質。藜麥每75毫升(1/4杯)含3.9毫克鐵質，均適合長者食用。

纖維防便秘

長者牙齒退化，咀嚼費力，一般不太喜歡吃水果。其實水果含豐富纖維，能有效促進腸道蠕動，改善便秘。每日3份蔬果固然必須，水果切細粒就較易入口，但如果長者猶嫌太硬，可以選食香蕉、木瓜等較為軟身的水果。烹調蔬菜時亦不妨煮「淋」一點，方便咀嚼。

蔬果的選擇不宜單一，應多食其他瓜果：綠葉菜外可選三色椒、南瓜、番茄等顏色鮮艷的瓜果。其他食物如燕麥等，雖然纖維量不低，但日日進食也不足夠，仍得靠蔬菜補足。

補足蛋白質

一般建議長者進食肉類補充蛋白質，又或者每日飲1杯低脂或脫脂奶，都非常有效。

跟著興趣去旅行



陳煥堂醫生

養和醫院副院長

不少長者退休後時間充裕，都會選擇自助旅遊。著名景點去過不少，以往蜻蜓點水的觀光式活動，未必在他們考慮之列。

興趣為本 活動為主

我本人非常喜歡出外遊行，著名景點如巴黎等等，不知去了多少遍。為了增添一些新元素，我會按自己的興趣，行程盡可能有一個主題或目標。例如在剛過去的農曆新年，我就到了法國巴黎：不再是巴黎鐵塔、凱旋門或羅浮宮，而是參觀由Louis Vuitton Foundation舉辦的楚基尼收藏展 (Shchukin Collection)。當中展出了俄羅斯現代藝術收藏家 Sergei Shchukin (1854 -1936) 的畢生珍藏，逾130件當時最前衛的印象派及後印象派畫作聚首一堂，名副其實旅行、藝術兩者兼得，令我樂而忘返。行山亦是我其中一個最大的嗜好。我不時會以行山為名，組團到海外旅遊。近年澳、歐等地都有不少專辦Hiking

Tours 或 Guided Tours 的旅行社或公司，為參加者安排當地導遊及日常所需；網上亦有很多路徑推介，資料詳盡，非常方便。

長者旅行勝在時間多，大可按著自己的興趣去安排行程，隨心所欲，輕鬆自在：想參觀藝術珍品，大可安排全程遊走一地各大展覽廳及博物館；若然你鍾愛音樂，又不妨專程參與各地的音樂節，例如意大利著名的 Arena di Verona Summer Opera Season (網址：<http://www.arena.it/arena/en>)，每年6至8月即將在維羅納(Verona)古羅馬圓形競技場 Arena di Verona 舉行戶外歌劇音樂會，就可讓你置身古建築群，享受醉人樂章，陶冶身、心、靈。

留意保險及當地醫療

人在外地，難免會有突發事故。就以行山為例，獨個兒行危險度高，一大夥人就可以互相照應。安排行程時，要先好好了解自己的身體狀況，以及目的地的醫療系統。最重要是留意投保範圍是否涵蓋當地的行山運動，必要時要找一些為旅程度身訂造的旅行保險計劃，以防萬一。

登山地點推介

塔斯曼尼亞



紐西蘭



塔斯曼尼亞

塔斯曼尼亞位於澳洲最南端，是澳洲唯一以島嶼形成的州份，從前是英國人放逐犯人的地方，現在是著名的旅遊熱點。搖籃山於1827年由冒險家Joseph Fossey發現，因形狀與搖籃相似而得名。接近200年歷史的搖籃山獲列為世界遺產區，而長達65公里的搖籃徒步道則位於區內，每日只有60人獲准登入行山徑。

紐西蘭

紐西蘭Milford Track位於南島峽灣國家公園內（Fiordland National Park）內，全長53.5公里。在這條被譽為「The finest walk in the world」（世上最佳步道）上，一起走過原生樹林、觀賞壯麗的冰河峽谷、遠眺雪山山景。步道上的民宿選擇甚多，從簡約的6人大房，以至有私人浴室廁所的套房都一應俱全，豐儉由人。

日本



日本

1. 中山道

中山道是日本江戶時代的五大官道之一段，全長為540公里，連接京都和東京，共設有69個驛站。日本政府為保留江戶時代的面貌，規定路段兩旁的古老木屋居民嚴守「不出售、不租賃、不破壞」的三大原則，房子必須世代相傳保留，連當年的水井及木造水車至今仍滾動著，為路段增添古老色彩。

2. 熊野古道

熊野古道自平安時代已是當地人前往「熊野三山」參拜的道路，當中多處景點早已被納入世界遺產。在這條綿延了過千年的石板路上，不單可以欣賞到綠意盎然的高山美景及富有趣味的歷史遺跡，更可以換上平安時代的服裝。晚上下榻於舒適的民宿，泡個溫泉洗去滿身疲憊，再嘗細緻的田園料理。



長者運動 量力而為



陳家銘

一級物理治療師

近年香港人愈來愈注重健康，無論任何年紀的人都很熱衷做運動。長者閒時多做運動，可以鍛鍊肌肉的力量和耐力、保持身體平衡、促進骨骼健康，以及有助控制血糖、血壓及膽固醇等。長者身體對運動的反應，跟年輕人大大不同，運動時要注意的事項亦有分別。

長期疾病與長者運動

很多長者都患有至少一種長期疾病，定期運動有助減慢或紓緩病情。長者如患有個別長期疾病，運動時要特別留意身體會受疾病及藥物影響。

以下是一些常見長者疾病：

糖尿病

定期做帶氧運動及肌力訓練，有助穩定血糖，長遠而言可降低糖化血紅蛋白(HbA1c)。患者在運動前後要留意血糖變化：如果運動前血糖太低，便不應立即開始運動，又或待進食後方才運動。運動期間要留意有否出現頭暈、出冷汗、手震或心跳異常快等低血糖症狀。

患者宜準備糖果、餅乾等小食，以便在血糖低時立刻食用。另外，糖尿病患者要特別注意足部護理，運動時要穿較厚且柔軟的襪子和鞋履，避免因腳部損傷引致潰瘍。

高血壓及心臟病

定期做中強度帶氧運動及肌肉強化運動，有助降低血壓及控制膽固醇，從而降低心臟病風險。倘若高血壓患者在運動期間出現頭暈、心悸、心絞痛、嚴重頭痛、呼吸困難、視線模糊等症狀，便應停止運動及盡快求醫。

患有高血壓的長者，運動時尤其要注意做好運動前熱身(warm-up)及運動後緩和(cool-down)。

骨質疏鬆(Osteoporosis)

患有骨質疏鬆的長者較易骨折。骨質疏鬆本身沒有甚麼徵狀，很多時候是發生骨折後方能診斷，是一種無聲疾病。進行適量負重運動(如遠足、太極或健康舞等)和肌肉力量訓練，有助減少骨質流失。

良好的肌肉力量及平衡力，可減低跌倒風險。骨質疏鬆患者不應進行一些容易導致撞擊或跌倒的運動，例如滑雪或溜冰等。其他涉及快速用力及屈曲身體的運動，亦應盡量避免。

肌肉減少症(Sarcopenia)

肌肉減少症會是指長者隨著年紀增長，肌肉質量與力量不斷流失，以致身體活動能力下降。患者容易跌倒及骨折，今生活質素下降。定期運動有助預防及減慢肌肉減少症，阻力訓練能有效刺激肌肉生長及鍛練肌肉力量。利用器械或憑自身體重對肌肉作阻力訓練，可以強化肌肉。另外，多做帶氧運動(如踏健身單車、步行等)，亦可增強心肺及肌肉耐力。

有運動習慣的長者： 量力而為

很多長者都有定期運動的習慣，但隨著年紀增長，肌肉力量和耐力都會慢慢下降，運動後所需的復原時間也較長，需要在運動的強度和時間上作出適當調整：例如可以增加運動時休息的次數，或選擇難度較低的運動等。

如果體能或運動表現短時間內大幅下降，或進行跟日常差不多強度的運動時出現呼吸困難、頭暈、心絞痛或心悸等症狀，有可能是身體發出警號，要及早求醫，經適當的藥物或手術治療後，在物理治療師指導下進行復康治療，了解日後重新運動時要注意的事項。例如心臟病康復者要學會監察運動心率；慢阻肺病患者要知道如何監察血液含氧量變化等。

剛開始運動的長者： 循序漸進

長者身體適應運動需時，剛剛開始運動的長者，應以10分鐘為一單位，每做10分鐘運動便要稍作休息，每天累積達30分鐘或每星期達150至200分鐘的運動量便算足夠。

此外，長者起初應循序漸進，可嘗試首兩星期或每星期以作150分鐘運動為目標，待身體逐漸適應才逐步增加。

運動時要多留意自己有何感覺，透過對運動量作一個0至10分的主觀評分，把運動強度控制於6-7分左右。

運動選擇

長者運動應包括肌肉力量、耐力、平衡及活動能力的訓練。體能較好的長者可選擇緩步跑、遠足、太極或健康舞等；剛開始運動的可選擇踏板運動、急步行、上樓梯或斜坡等，或在家中用一些橡膠帶或啞鈴作阻力訓練。

(1)



(2)



(3)



上肢肌肉強化運動 1-8

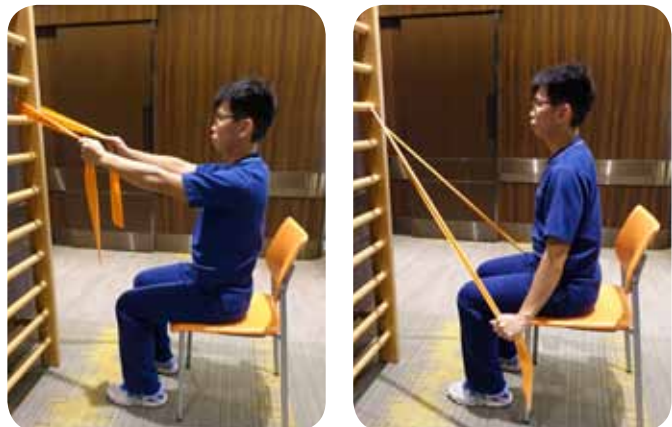
(4)



(7)



(5)



(8)



(6)



其他肌肉訓練

從坐立站起訓練



半蹲訓練



單腳站立訓練



腿外擺訓練





前方踏級訓練



橫向踏級訓練



與其長痛 不如不痛



唐家輝醫生

疼痛醫學專科醫生

我有一位女病人，多年來患有手部神經痛，本來可以妥善處理，卻因她的醫生離開公營體系，結果每天要受着痛楚折磨。最近她得知自己患上膽管癌，竟然選擇放棄任何治療。她之所以作出這個令人費解的決定，是因為她自覺受痛症煎熬多年，是時候來一個解脫——死亡不可怕，但長時間生不如死的生活，卻比死亡更可怕！

專科專治 治療得宜

據統計，香港有三成人口受到不同痛症的困擾，當中有一成人所受的痛楚達嚴重程度。超過一半長者身體有多過一處出現痛症。筆者猜想：大部分人其實都不想透過手術來解決痛楚，但由於香港有關痛症的資訊流通不足，病人求診其實沒甚麼選擇可言。

試想想，在一個風和日麗的星期日早上，你懷着愉快的心情去乘的士郊遊，但司機說他只是替更司機，平日是文職人員，您會擔心還是憤怒呢？筆者見過不少病人的藥單，上面寫滿數十種止痛藥，有些是重覆的，有些很明顯是沒有效的，有的甚至會有很大副作用。如果我告訴您：有一個專科叫疼痛醫學專科，它的專科醫生擅長處理不同形式的痛症，而處方各類止痛藥正正就是他們的日常工作，您又覺得如何呢？

正如前文提及，長者較易患上痛症之餘，同時有可能因血壓高、糖尿病和心臟病等要服用多種藥物。他們器官功能轉弱，肝腎功能直接影響藥物的分解和排出。在這種情況下，長者服用止痛藥時較有可能出現副作用。其實有些藥物如消炎藥等，會大大增加長者胃出血、腎衰竭和心臟病的風險，不宜讓長者長期服用。



長者痛症治療

長者常見的痛症如頸痛、背痛、肩膊痛和膝痛等，除可透過手術治理外，疼痛醫學專科研發的打針和射頻，亦是一個不錯的選擇：不但風險較低，若干程序更可在診所中進行。不得不提的是，一些老人內科痛症如生蛇和頭痛，除藥物以外，可選擇疼痛醫學專科的介入性治療，治療效果亦不俗。

疼痛醫學專科醫生現時亦可利用超聲波或X光，將極幼細的針準確地放在引致痛症的神經旁，藉著熱力或電流紓緩病人痛楚。治療結束後，個別背痛或生蛇長者可以止痛數年；即使痛楚復發，重複同樣治療的風險和效果亦無異；反之，再次進行手術，風險和效果就未必相同。

本地疼痛醫學專科礙於架構及公眾誤解，現時可謂媲美「第三世界」；有些病人，其他專科都無計可施，後來得到疼痛醫學專科醫生悉心醫治而大有改善，甚至痊癒。筆者亦曾聽聞過一些病人在疼痛醫學專科醫生診斷期間，發現了一些被忽略的疾病，得以及時轉介其他專科診治，成功康復。

疼痛醫學專科遠遠不止於開藥：從問症、診斷以致各式各樣的打針技巧或射頻技術，疼痛醫學專科都可以為痛症患者提供一個全方位治療。「痛向淺中醫」的道理，是一個不容忽視的事實，但明白之餘更要身體力行，特別是長者：及早診治，方能有效紓緩痛症，重拾優質生活。

心靈寄託 長者常樂



媽媽今年84歲，香港土生土長。她跟爸爸經營肉食生意幾十年，後來爸爸離世，媽媽亦決定退休，至今已20多年，現在和我們3個子女同住。

我們一家住近屯門黃金海岸，離市區有一段距離。媽媽不喜歡打麻將等活動，起首我們還擔心她退休後如何打發時間。幸好她生活有規律，退休生活非常充實：每天早上5時起床，先做至少1小時運動，舒展筋骨，然後上茶樓嘆一盅兩件，跟相熟茶客聊天，接著到街市買餸，想想晚飯可以給我們弄點甚麼，最少都三餸一湯。最近在酒樓嚐過甚麼好吃的，又或電視上介紹了甚麼菜式，只要覺得合我們胃口，她都會煮給我們試試。倘若家傭放假，她會落手落腳做一些簡單的家務，如洗衫、晾衫。如是者忙了一整天睇吓電視新聞、煲吓韓劇，晚上10時左右就寢。

她亦不時會跟朋友出埠，足跡遍及日、美、澳、加。她每年都會到澳洲探望自己的兒孫。想當年，澳洲的孫女年紀尚幼，媽媽每年會在澳洲住上一頭半個月，以湊孫為樂；現在他們都已長大成人，不是在澳洲定居便在海外留學。媽媽一知道他們何時回港，就會牢牢記著這些重要日子，早早開始精心安排，讓他們到埗後可以

好好享受各式湯水好餸。

在媽媽心裡，家人永遠都是第一位，無可取替。

心繫家庭 樂觀積極

將心思寄託於家人的福祉，時刻想兒女放工回家食餐好，人就自然心情開朗。正正因為媽媽愛護家人，所以特別重視健康：她作息定時，飲食清淡，三餐蔬果為主。近年醫生說她血壓稍高，她便每日在家量度血壓，每隔兩個月見一次醫生，跟進情況。

我們作為子女，當然明白媽媽的愛心；但礙於工作繁忙，即使平日有機會同枱食飯，亦未必真的能夠閒話家常。所以我們特別將每一個星期日定為「天倫日」，選一間媽媽喜歡的酒家或餐廳，當晚兄弟姊妹真正聚首一堂，好好共聚天倫，輕輕鬆鬆吃一頓安樂茶飯。

以前媽媽怕食好一點要破費，我們便跟她說：「價錢就不要理了，最重要是一家人可以在一起，閒話家常，選自己喜歡吃的便行。」久而久之，媽媽就擔當了天倫日的「攞手」，如果星期日晚想食海鮮，她就會去預約酒家，早早到街市海鮮檔揀貨，方便送到酒樓代煮，樂此不疲。



文保蓮

養和醫院護理總監

每週一天的天倫日，是我們一家人的 Quality Time。吃甚麼、在哪裡吃，倒是次要；最重要的是可以跟媽媽好好溝通，增進彼此的了解，讓關係更緊密和融洽。

溝通 貴乎開心見誠

與長者溝通，首重開心見誠。

兒女外出工作，長者或怕麻煩他們，選擇將所有擔憂、焦慮放在心裡，不想宣之於口。媽媽年歲漸長，身邊同齡的親朋好友相繼患病或離世，自己稍有不適，一方面會憂慮自己是否也得了甚麼大病，另一方面又接受不了一旦診斷「屬實」的惡耗，難免胡思亂想，寧願有「苦」自己知，亦不想子女擔心。

我們見媽媽悶悶不樂，都會主動問候一下。一旦發現她真的覺得身體有什麼不妥，就會勸她早早去見醫生，釋除了疑慮，確診無礙固然最好，一旦查出問題亦可及早診治，就不用提心吊膽，惶惶不可終日。

長者或礙於長輩身份，或不想無端「打攪」子女，難免會對自己的事三緘其口；但任由他們坐困愁城，於事無補。作為後輩或子女，應盡可能留意父母的狀態及情緒，主動關心他們。

解鈴還須繫鈴人，心病還須心藥醫。讓他們明白開心見誠並非添煩添亂，就可以為他們及早解開心結，摒除無謂的煩惱。誠然，心結並非一時三刻能解，子女對父母要有耐性，方能讓長者放低心理包袱，大家可以坦誠溝通，一起找出解決方法。

與長者溝通 是一門大學問

我是媽媽的女兒，亦是一個醫護人員，接觸過不少年長病人，自然別有體會。除了心理因素外，長者礙於身體機能衰退，如關節僵硬或疼痛而行動不便、牙齒咀嚼無力、記憶力漸漸衰退等等，無法或不願交待自己的身體狀況。若然缺乏基本醫學常識，他們往往杯弓蛇影，杞人憂天。開心見誠，是跟長者溝通的不二法門。

今時今日的媽媽，依然活潑精靈，幹勁十足。細心一想，年齡，亦不過一個數字而已；縱然生理變化無可避免，但有著盼望、有所寄託的長者，自然會珍惜和善用每段時光，讓人生別具色彩。沒有人是孤島，長者的盼望，繫於親人及朋友如何跟他們溝通，關心他們，互相支撐，便能體會美好人生。





甚麼是「生蛇」？



方文靜

藥劑師

「生蛇」的醫學名稱是「帶狀疱疹」，患者身上或面上會出現劇痛的紅疹，並通常帶有水泡。紅疹可持續2至4星期。

「生蛇」也有機會引起嚴重的併發症，如肺炎、耳聾、失明、腦炎或死亡。即使紅疹消失，有五分之一的患者會在早前出疹的地方出現持續性疼痛，學名為「帶狀疱疹後遺神經痛」（即生蛇後遺神經痛）。這種痛楚有可能維持數星期或數月，甚至幾年，嚴重影響患者日常生活。

為什麼會「生蛇」？

「生蛇」是一種由水痘病毒引起的疾病。患者感染水痘康復後，病毒會一直以休眠狀態，潛服於人體神經內，病毒日後隨時有機會轉為活躍狀態，並會沿著神經去到連接皮膚表面，引起紅疹。隨著年歲漸長，免疫系統減弱，「生蛇」的機會亦會增加，約一半患者為60歲或以上。



接種預防「生蛇」疫苗之建議

自2006年起，市面上已經有疫苗可以預防帶狀疱疹，供五十歲或以上人士接種。美國疾病控制及預防中心建議，凡60歲或以上人士，無論是否曾經「生蛇」，也應接種疫苗；50至59歲人士可先與醫生或藥劑師討論，才決定是否接種預防「生蛇」疫苗。鑑於疫苗的效果會隨時間減弱，60歲或以上成人接種預防「生蛇」疫苗後，疫苗的效用會在接種後5年內減弱，而疫苗注射後超過5年則效用不明。由於大部人在大約60歲時感染「生蛇」及出現併發症的機會最大，若病人在50歲至59歲時已接種疫苗，到60歲時，疫苗未必能夠提供足夠的保護。

預防「生蛇」疫苗的效果

臨床研究資料顯示，疫苗不但能有效減少「生蛇」及「生蛇後遺神經痛」的風險，並且可以預防「生蛇」引起之急性及長期痛症。接種疫苗後最少可得到疫苗四年的保護，但需要留意的是，疫苗並不能治療帶狀疱疹或帶狀疱疹後遺神經痛，也不可預防「水痘」。與所有疫苗一樣，接種疫苗也未必能為所有接種者提供保護。

誰可以接種預防「生蛇」疫苗？

接種預防「生蛇」疫苗的對象，主要是年滿50歲或以上的男士或女士。無論是否曾經患上帶狀疱疹均可接種，只需一針皮下注射，便可完成整個疫苗接種過程。

不是所有人都適合接種預防「生蛇」疫苗，詳情如下：

- 若曾對疫苗的任何成份，包括明膠(Gelatin)或新黴素有過敏性反應；
- 有免疫系統問題之人士，如正接受免疫抑制治療（包括大劑量皮質類固醇）；先天及後天免疫力缺乏症，如急性和慢性白血病、淋巴瘤、影響骨髓或淋巴系統的其他條件；免疫抑制，如愛滋病毒/愛滋病；細胞免疫缺陷等。

其他注意事項包括：

- 接種疫苗期間及接種後3個月應避免懷孕，懷孕婦女應避免接種；
- 若出現發燒（如體溫高於38.5°C）或結核病尚未接受治療，應考慮延遲疫苗接種；
- 預防「生蛇」疫苗不可用作預防水痘之用，兒童及青少年不宜使用；
- 曾接種水痘疫苗之人士，也不建議接種預防「生蛇」疫苗。

接種預防「生蛇」疫苗的副作用

成人應留意注射後有否出現任何副作用。一般而言，接種預防「生蛇」疫苗後出現的副作用都是輕微。最常見的副作用有頭痛、注射部位痛楚、紅腫、痕癢及瘀傷等。疫苗推出後，曾有報告指出注射後出現噁心、關節痛、肌痛、注射部位紅斑及過敏性反應等副作用。如在接種後出現過敏性反應，應立即接受治療，包括注射腎上腺素(1:1000)。

可否與其他疫苗一同接種預防「生蛇」疫苗？

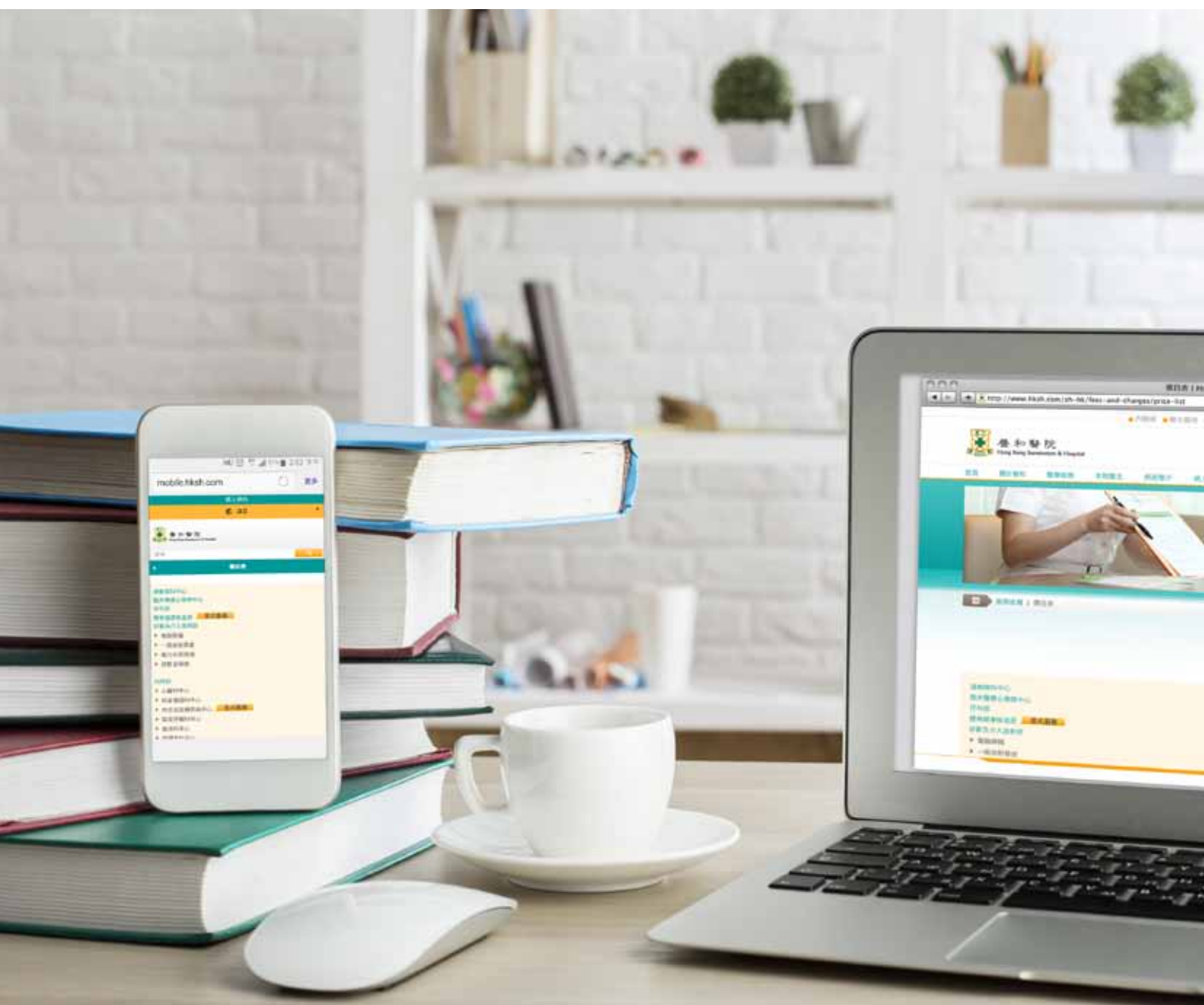
預防「生蛇」疫苗是一種減毒活病毒的疫苗。根據美國疾病控制及預防中心建議，可以在同一天接種預防「生蛇」疫苗和流感及多糖類肺炎鏈球疫苗。



陳煥堂醫生

養和醫院副院長

服務費用預算 收費清晰 公眾



受惠

本院深明收費透明對病人非常重要：參考費用清晰列明，有助病人及家屬因應個人需要及經濟狀況先作預算，繼而選擇合適的醫療服務。

一直以來，本院透過網頁及各中心的電子顯示屏，為病人提供各類服務收費資訊。事前醫生及護士亦樂意回答有關查詢，以便病人及家屬有所預算。因應公眾要求，政府亦於2016年10月1日推出先導計劃，旨在提升私家醫院的收費透明度，保障病人權益。

網上資料更多更新 方便查閱

本院網頁「服務收費」一欄已新增多項收費資料，方便病人及家屬查閱：

- 各專科價目表
- 各專科門診中心的套式服務收費
- 一般護理程序(普通病室收費)
- 病房分類及收費
- 常見手術收費參考資料 (2015年度普通病室收費，現時包括24項常見手術，預計4月增至30項)
- 行政費用，如影印或申請證明信等

服務費用預算 一目了然

此外，本院醫生會因應病人病況及需要，以專業判斷所需的診斷及治療，填寫本院提供之「服務費用預算」表格(簡稱「預算」)，供病人及其家屬參考。

顧名思義，預算不過是醫生根據當時診斷所作的估算，資料僅供病人參考。最終收費得按病人實際接受的治療、程序及服務而定，或與預算有所偏差。

面對同類病症，不同醫生或有不同方式。預算與實際費用有別，可能是病人日後情況或診斷有變所致。屆時醫生會按情況提供另一預算，讓病人考慮是否繼續接受治療。本院醫生樂意向病人、其家屬或獲授權者解釋預算費用，盡力釋除疑慮，與病人商討出一個最適當、最可行的治療方案。

如有疑問，歡迎向你的醫生或中心職員查詢。





實踐生命



陳漢鏘醫生

心臟科專科醫生

我喜歡觀察生命。

行醫多年，除了看到醫學上的日新月異，也有眾多的生活點滴、生命省察。

在生命裏，我們總會被教導要行善，要扶助弱勢社群，幫助有需要的人；然而，生活上的各種原因都讓我們容易折服，將行善放於較後的位置，甚至放棄及否定行善的意義。

2007年我還在公立醫院工作，我和幾位心臟科醫生希望推出24小時急性心肌梗塞服務，從而幫助到更多有緊急需要的病人；但是公立醫院欠缺資源，可以提供的實質協助著實不多，在不影響醫院的日間運作下，我們3位醫生和5位護士只有按部就班，逐步

推行計劃，直至2012年才得以全面實行24小時服務。經常通宵達旦地超時工作，長久累積下來，生理心理都疲憊不堪。有時看著排得密密麻麻的更表，我們都會問自己這麼勞累的理由。其他同事都早已下班，何苦這樣折磨自己？做好本分，不就已經足夠了嗎？做得比別人多，回報又是什麼呢？

現實中，確實有很多教我們氣餒的事情、叫我們放棄的理由，誠然當你回想最初的計劃，憶起當天落實執行的決心，想起你幫助過的人，你就知道堅持下去的理由了。

面對行善，每一個人都有不同的闡釋，但肯定的是，光說不做，怎樣也不會成功。我們每個人都各有長處，都有著各樣幫助別人的能力，但到最後是否足以助人，都取決於你的實踐。如果大家都不踏出第一步，不願意承擔，到最後也只不過是空話一場。

這個世界並不圓滿，我們沒有造物主的力量去改變一切，但我們一樣可以關愛弱勢社群，為他們施以援手。滴水穿石，一起共勉。

最後，謹與大家分享一篇我在2012年寫過的詩，鼓勵實踐行善的每一位朋友。

神人相遇

創造奇工，天地造化，細察寰瀛，四境可見，
豐盛生命，洞悉世情，蒼天厚賜，回饋莫遲，
謙卑心靈，聆聽細語，聖靈引導，唯一可靠，
經卷詩箴，神所默示，藏在心中，繫於頸項；

信徒合一，聖潔生活，內聖外王，心意更新，
密室禱告，神人相遇，生命實踐，身體力行，
孤寡寄居，老弱無依，關懷施予，奉天行道，
禍患無情，人間有情，基督是主，國度降臨。

養和醫院婦女健康及產科部研討會 推動本港婦產科服務發展 共享業內新資訊



養和醫院婦女健康及產科部於2016年10月23日，假座香港萬豪酒店舉辦「當今婦產科服務 (Current OG Practice 2016)」研討會，分享婦產科服務的業內最新資訊，提供一個學術及經驗交流的機會，吸引近430位業內人士出席。

養和醫院於1932年成立產科部，服務歷史悠久，多年來一直積極拓展婦產科服務，引進各項先進技術；至1986年成立本港首個體外受孕中心，迎接本港首個試管嬰兒，先進

完備的輔助生育科技，一直為不少家庭帶來生育新希望；至2006年成立婦產科中心，由當時僅1位醫生發展至現時有14位專科醫生，為市民提供全面、優質的婦科分科服務，照顧求診人士的不同需要。

是次研討會舉行分4個專題座談會，由14位婦產科專科醫生擔任講者，就不同範疇與業界分享知識經驗。此外，大會邀請了8位本港資深婦產科專科醫生擔任座談會主席，加深講者與會者的交流互動。

養和醫院連續13年支持樂施會毅行者



去年11月，養和醫院招募了40位院內同事及家屬參與「樂施毅行者2016」，挑戰48小時內橫越100公里的麥理浩徑賽事，為樂施會籌募經費，資助該會在本港、國內及

第三世界國家發展扶貧工作。養和醫院自2004年起開始組隊參加「樂施毅行者」，至今共有超過350人次參與，為樂施會籌得超過700萬元善款。

養和為「愛心聖誕大行動」籌得80萬元

養和醫院連續第8年支持由南華早報及香港電台合辦的「愛心聖誕大行動」(Operation Santa Claus, OSC)，於去年11月展開「愛心聖誕月」活動，舉辦「慈善黃金一萬步」，邀請同事日行10000步，為OSC籌募善款。而12月19日當日則舉行「養和聖誕愛心嘉年華」，活動項目包括有愛心Super Chef、部門慈善馬拉松、慈善粟米競食比賽、養和遊戲攤位大王比賽等，均獲同事熱烈支持。經初步點算，連同醫院等額捐款，共籌得約80萬元，善款將資助本地23間受惠機構的服務計劃，幫助弱勢社群改善生活。

養和醫院院長李維達醫生鼓勵同事與親友共享節日喜悅的同時，將愛心散播開去，將行善精神感染身邊的人，一起幫助弱勢社群。副院長暨養和山村義工隊總隊長陳煥堂醫生則感謝同事積極參與，並再次多謝「慈善黃金一萬步」的活動贊助人，希望同事繼續關注自己的健康，並持續參與各項義務工作，為社會送上溫暖及祝福。



嘉年華重頭戲愛心Super Chef，由幾位Super Chef以親自種植的羅馬生菜炮製出滿著愛心的菜式，為OSC籌款。(左起)護理總監文保蓮姑娘、張叔銘醫生、院長李維達醫生、副院長曹延洲醫生、陳安安醫生。

支持推動環保工作 2017綠色力量：環島行慈善行山比賽

養和醫院今年除派出6支隊伍參加於1月21日舉行的「2017綠色力量：環島行慈善行山比賽」，支持該會推動本地環保教育及保育工作之餘，同時爭奪今年新設的「醫療服務業盃」！各支養和隊伍不負眾望，成功走畢全程25或50公里，並為活動籌得逾7萬元。





特殊中草藥減免嚴重海產過敏研究 招募參加者

近年多項研究發現，特殊中草藥配方對嚴重食物過敏具舒緩作用。養和醫院過敏病科中心與中文大學中醫中藥研究所現正進行一項研究，深入了解中草藥對嚴重海產過敏（即進食魚類或貝殼類食物之後出現過敏反應），是否有舒緩調校作用。現正招募有興趣人士參與此研究計劃。

參與本研究的人士須符合以下基本條件：

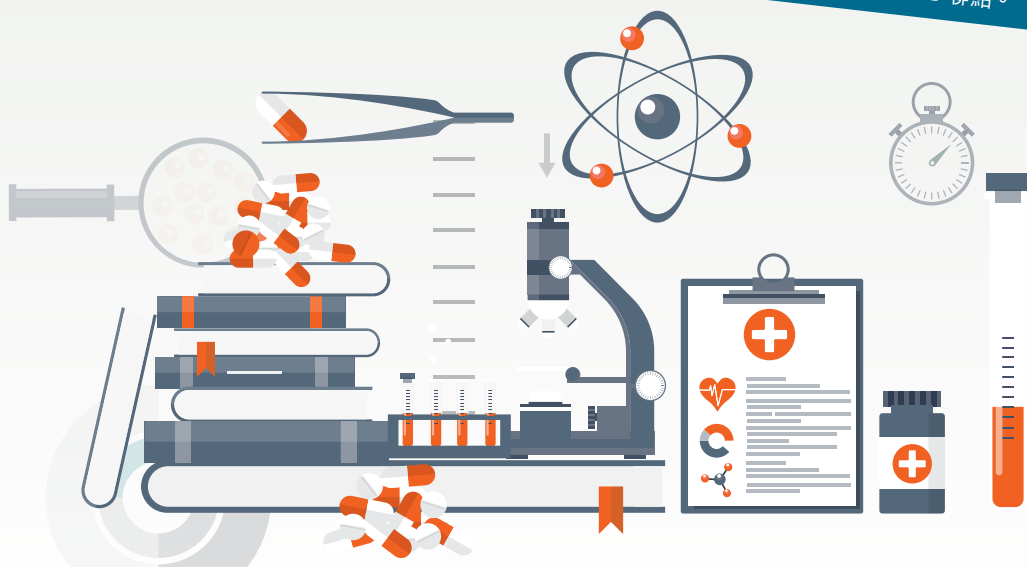
- 年滿8歲或以上
- 沒有哮喘或哮喘已受控制
- 曾於進食魚類、蝦或蟹之後60分鐘內出現以下過敏反應：
 - 蕁麻疹(風癩)
 - 腫脹
 - 哮喘
 - 致命性過敏反應
- 在皮膚點刺測試中，對魚類、蝦或蟹呈陽性反應，證實過敏；或
- 在口服食物激發測試中，對魚類、蝦或蟹呈陽性反應，證實過敏

合資格人士將有以下安排：

- 肺功能測試
- 鱈魚、蝦或蟹食物激發測試
- 相關皮膚點刺測試及血液測試
- 服用研究所倡議的草藥配方或安慰劑8星期

**參與研究人士
費用全免！**

如欲查詢詳情，請與
過敏病科中心聯絡。





養和醫健專科在金鐘 全面投入服務

養和醫健全新的一站式醫療專科中心，現已於港島金鐘全面投入服務！

養和醫健專科中心設於太古廣場一座21-23樓，總面積達50,000平方呎，由專業醫護團隊提供多項專科服務。

中心以「全人醫療、全心護理」為服務理念，醫療設施齊備，室內設計簡約，讓病人可在舒適寧靜的環境候診，感受貼心適切的優質醫護服務。

眼科

內科
消化系統

內鏡



皮膚科

皮膚激光

日間手術

牙科

陳蔭榮
視力矯正

疼痛治療

心臟科

