



醫者之言

香港浸信會醫院營養師主管
、英國註冊營養師余碧玲

▶長者跌倒大件事，要從源頭作出預防

綜合評估 預防長者跌倒

說到長者防跌，不少人就想到補鈣。適量的鈣固然有助強化骨骼，鞏固步履，但更有效的防跌策略是全面評估長者健康狀況和生活習慣，繼而作出個人化的營養規劃。

根據衛生署資料，本港六十五歲以上長者中，每年在每五人當中，便有一人曾經跌倒。而曾跌倒的長者中，75%受到不同程度的損傷，包括頭部創傷或骨折等，長者跌倒後失救致死的個案也時有發生。長者防跌問題實在不容忽視，因為受影響的除長者外，家人也要籌謀長者跌倒之後的生活安排，還有醫療費等等，涉及不少問題。

個人化風險管理

因應長者跌倒問題，醫學界近年逐漸採用個人化的風險管理模式，針對個別長者的健康狀況進行評估，以找出容易觸發跌倒的高危因素，作出針對性的治療。以下是導致長者容易跌倒的主要風險因素：

（1）神經系統疾病——腦部病變、帕金森症、中風等，影響長者活動和反應能力；

（2）心血管問題——貧血、血壓或血糖水平在短時間內出現較大幅度波動，是令長者突然暈眩，甚至昏厥跌倒的主因；

- （3）眼部病變——白內障、青光眼、黃斑容易令視野不清，容易絆倒；
- （4）肌肉骨骼問題——骨質疏鬆、關節炎或退化可導致長者步履不穩；骨折、肌肉流失乏力；
- （5）心理因素——各種焦慮和不安引致長者情緒低落，失去自信，動作也會變得遲疑，增加跌倒風險；
- （6）其他原因——睡眠障礙、感覺能力下降等。

針對性調節飲食

營養師會先詳細分析長者的健康狀況、日常飲食及生活習慣，從中找出高風險的行為，針對性調節飲食。

有長者擔心營養師的參與會令他們變得「無啖好食」，其實健康的飲食習慣着重多元、均衡營養。若情況許可，我們反而會建議親友偶然陪同長者去吃自助餐。豐富的食物選擇提供多樣化的營養，繽紛的食物色彩配搭亦有助刺激食欲，加上出入選取食物提供走動機會，寓享受美食於運動，對長者其實有不少好處。



掃描二維碼，
上大公網瀏覽
更多健康資訊

▶三文魚含優質
蛋白，可強化長
者肌肉



長者防跌飲食指引

個案

八十五歲的何伯（假名）本身有輕微至中度白內障，一個晚上在家中上廁所時跌倒送院。住院期間，醫生為何伯進行一系列檢查，發現除視力問題外，他的整體健康狀況也不理想。首先，何伯的身形非常瘦削，身高1.64米，體重四十三公斤，身高體重指標（BMI）只有16，明顯過輕。此外，檢查亦發現，何伯舊日配好的假牙因為牙肉收縮再戴不上。牙齒欠佳影響他進食及攝取營養，臨床診斷亦有控制不理想的糖尿病、高血壓、痛風，以及中度的腦退化。以上這些因素也增加何伯跌倒的風險。由於整體狀況欠佳，醫生除作出針對性的藥物治療外，亦將他轉介到營養部跟進。

堅實的身軀和步履有助減低長者跌倒的風險。在首次詳談後，我們發現何伯的日常生活和飲食習慣有一些可改善的地方，有助減低他跌倒的風險。

原來何伯較早期已經自覺步履不穩，平衡欠佳，因此刻意不飲水，以減少因為要上廁的走動。這個做法其實反映不少長者的心態，盡量減少上廁所和走動，以免對自己和旁人造成不便。然而，水分在人體扮演非常重要的角色，體內欠缺水分，容易積聚尿酸，引發痛風和關節炎症，增加跌倒風險。另一方面，缺水會導致身體電解質不足，血壓下降，容易出現暈眩，最終反而令長者更加容易跌倒。此外，每日活動量減少漸漸令肌肉持續萎縮、流失，體重隨之下降，柔弱的肌肉不能配合骨骼來支撐身軀，加劇步履不穩的情況。

為強化老人家健康，不少照顧者也會購買各樣營養補充劑予家中長者服用；健康湯水也是少不了，何伯的個案也不例外。可是當我們進一步了解他日常食用的補充劑，發現何伯正飲用不適合糖尿病人士服用的配方，不當食用會令他的血糖水平

變得都不穩定。同時家人愛用粉葛、薏米、淮山、杞子、紅蘿蔔等材料煲湯給何伯，這些材料含不少澱粉質，容易刺激血糖水平於短時間內急升，令長者出現頭暈的情況，增加跌倒風險。

本來蔬菜纖維有助控制血糖水平，減慢澱粉質的消化過程，但何伯由於牙齒不良，膳食中常常缺乏蔬菜，影響攝取足夠的維他命、礦物質和抗氧化元素，進一步導致營養不足。

何伯的個案顯示除正常的退化外，血壓及血糖水平問題、水分不足導致尿酸積聚，以及營養不足肌肉乏力也增加他跌倒的風險。針對以上幾點，我們在飲食和生活習慣上對他作出了多項建議，包括——

適量增加水分的補充，平衡電解質和尿酸含量，穩定血壓；

改用適合糖尿病人士服用的配方。

建議家人減少使用含澱粉質的食材煲湯給他，免令血糖水平波動；增加攝取奶類食品，如牛奶、乳酪、芝士、三文魚等含優質蛋白及奧米加3食物，強化肌肉，改善眼睛和心臟健康。

針對進食問題，建議家人改變烹調方法，將蔬菜或肉類等較難咀嚼和吞嚥的食物盡量煮爛、切碎，甚至製作成糊狀或軟餐，方便進食。

最後是適度提高日常活動量，例如飯後多散步，日間多到附近公園進行一些輕量級的負重運動，逐步強化肌肉。

經過多月的逐步調節和監察，加上家人的配合，何伯的健康狀況有所改善。隨着血壓及血糖水平得到控制，出現暈眩的機會減少；關節的疼痛也有所舒緩。體重方面，在八個月間上升了11%至近四十八公斤，BMI指標亦提升至18，接近適中水平。以長者來說，短短不足一年能有此「增磅」成績，令人鼓舞。



杏林細語

大公報記者 陳惠芳

一名年逾五十歲的帕金森症（Parkinsonism）女患者，手術後只能維持一段時間的活動能力，如今又出現神經痛，令其起居生活大受影響。

之前她還可以和丈夫到外地旅行，到住屋附近商場四處逛逛，還可做簡單的家務。可是近幾個月手脚神經痛，發作次數漸趨頻密，平日已極少外出，偶然一次和丈夫到街市買菜，中途神經痛發作需立即回家。有一天，其丈夫在廚房煮晚飯，她突然大喊「好痛」，丈夫馬上走出廚房替她按摩。患者於按摩後，手脚神經痛暫得以舒緩，可是丈夫已覺有點「疲於奔命」。這名患者的丈夫說：「我太太神經痛不時於半夜發生，見她痛到睡不着，我替太太擔心，自己亦很無奈。我帶太太看了十幾個醫生，好像沒有大進展。以前周日都會約朋友行山，如今不敢離開她太久，只有在會所游水，喘一喘氣。坦白說，一周七日做足廿四小時，都好辛苦。但她是我太太，我會堅持下去。」

患者看了很多醫生，由於得不出一個總體結果，不禁感到「藥石亂投」，令患者意志消沉，對其心理造成很大影響。患者說：「基本上我不想外出，一來自己辛苦，又令丈夫壓力大。由於不用見外人，令我無心打扮，不禁覺得自卑。有幾次同學約我食飯，並還就在我住所附近吃，我推了兩、三次後才肯赴約。可是我的神經痛，坐下沒多久就

發作，需要站起來伸伸腰。加上現時尿頻，時不時要去洗手間，很不方便。起身時，我雙腳無力站不穩，而站一陣子，讓筋骨鬆了點才可邁開步。說真的，我覺得自己算是堅強，病者之痛唯有自己才感受到，家人及同學的安慰，只可開解一時，我想要過正常人的生活。

醫院管理局（醫管局）的聯科綜合痛症治理專責小組表示，差不多每個人都有「痛」的經歷，但是許多病人對於長期痛症的了解並不多，同時這些病人缺乏應付痛症的技巧，兼有頗多的誤解，例如長期痛症病人所感覺的痛楚未必是身體受傷的反應。面對長期痛症，如能及早了解其生理及心理因素，再配合綜合治療，可以促進療效，在痛症診所會診有限時間內，醫生難以解釋患者對於長期痛症的認識。因此，醫管局編寫相關小冊子讓病人閱讀，希望可以彌補這方面的不足。



▲帕金森症主要影響身體的活動能力



醫生信箱

資深家庭醫學
專科醫生陳潔芝

問：醫生，檢查報告結果如何？我有沒有膽固醇過高？有沒有糖尿病？（四十四歲的陳先生上星期來醫院，接受「商務檢查套餐」，他說由於太太剛生了小孩，希望他購買一個大額的人壽保險，這檢查套餐是贈送的。眼前的陳先生身形頗為肥胖，相信這檢查對他來說很有必要。）

答：沒有你說的那些病。（陳先生像鬆了一口氣！）不過你的檢查報告顯示，你患了代謝綜合症。

問：啊！什麼是代謝綜合症？（他似乎覺得自己先前開心得太快了。）

答：它是一組代謝功能失常的疾病。診斷的依據必須有下列三項或以上的危險因素：

中央肥胖或腹部脂肪過多：腰圍：男性40吋（102cm）以上，女性35吋（88cm）以上；

甘油三酯過高150mg/dL（1.7mmol/L）或以上；好膽固醇（高密度膽固醇）

代謝綜合症不可忽視



▲患代謝綜合症的人，通常會有中央肥胖的問題

過低：男性40mg/dL（1.03mmol/L）或以下，女性50mg/dL（1.29mmol/L）或以下；血壓過高：130/85或以上；空腹血糖過高：100mg/dL（≥5.6mmol/L）或以上。

你的檢查結果顯示，以上的5項危險因素都超標，是典型的代謝綜合症。

問：這病有什麼危險？

答：研究發現，本港成人居民中有五分之一患有代謝綜合症。患者發生心臟病及腦中風的風險是非患者的三倍，而患糖尿病的風險更高達四倍。

問：如何治療？

答：你可以通過改變生活方式，來降低你患病的風險：

保持健康體重，開始減肥。

多活動：保持適量運動，每星期至少五天進行30-60分鐘的帶氧運動，如跑步、游泳、踏單車、行樓梯、步行

等。

進食有益心臟健康的食物：包括全穀類食物、蔬菜、水果、低脂或脫脂乳製品、瘦的肉類和魚。避免加工食品、氫化植物油、過量的鹽和糖。有關個人的飲食營養資訊，可諮詢註冊營養師。

戒煙。

與您的醫生合作，定期檢查，控制你的血糖，膽固醇和血壓度數。如有需要，醫生會處方適當藥物。雖然，透過服藥也可減低引發其他疾病的風險，然而，藥物只是輔助性質，核心解決方法是必須改變舊有的不良生活習慣，持續運動。最好仍是預防勝於治療，方是保持健康之道。

問：醫生，我知道這幾年來，自己的生活習慣很不健康，由於最近開始經營公司，煙酒應酬在所難免，酒樓吃飯又多油膩，更難抽時間做運動，所以體重也節節上升。很感恩這次檢查給了我一個提醒。為了妻兒，我必須要好好保養自己的身體。醫生，無論多艱難，我都要改好自己的生活習慣。

（看着陳先生的決心，我也開始感受到他那份對妻兒的愛……）

整理：謝芳

上述純是醫者個人專業意見，只作理性討論和參考之用，有需要時必須求診相關醫生。