



康

解構老年綜合症

簡介

養生

常見的健康問題

情緒管理

身·心·靈

醫療輔助及復康用品

個人衛生

健康講座

特稿

解構老年綜合症

五十歲後的健康預備

脊椎關節疼痛，怎樣辦？

曾經抑鬱陳奕迅推動精神健康，常面對的七種困擾：Shall We Talk

一朝被「蛇咬」

哮喘

隔離在家 參與戰疫 學習太極 增值健身

導演攝製運動短片 鼓勵老弱強身 抗疫

一次意外與太極結下不解之緣

賽馬會全城起動 防衰老計劃

健康自主新體驗：Smart Fit智能運動系統

食慾不振

增強免疫系統的方法

良性前列腺增生治療新方法

如何降低患上結腸直腸癌的風險？

物理治療幫助各類患者

蛋白質和運動 - 維持和增強肌肉質量

長者選購助行器指南

積極面對 有助延緩關節退化速度 (下)

積極面對 有助延緩關節退化速度 (上)

續談使用電子產品後遺症

長者家居運動處方(下)

由賽馬會流金匯 特約記者姜素婷撰文



圖片來源：<https://photo-ac.com/tw/photo/1611955>

一般人會把預防疾病的焦點放在慢性疾病之上，例如骨質疏鬆、高血壓、糖尿病、冠心病、心臟衰竭、中風、慢性阻塞性肺病，以至癌症，但「賽馬會流金匯」總監兼香港中文大學賽馬會老年學研究所所長胡令芳指出，隨着人口老化，屬於「老年綜合症」(geriatric syndromes)之一——「衰老」(frailty)的水平，在整體人口上也會上升。

「老年綜合症」還包括跌倒、肌少症、抑鬱情緒、缺乏營養、感官缺損(即嗅覺、味覺、聽覺、視覺、觸覺失靈)、認知缺損或認知障礙症等。她去年(2019年)在醫學期刊《老年醫學》(Aging Medicine)撰寫評論，引用中大透過「賽馬會e健樂電子健康管理計劃」，收集約1萬名60歲或以上社區人士健康狀況的數據，發現他們出現了下列健康問題，當中有些屬上述的「老年綜合症」：

- 74%受訪者自評有記憶問題
- 63%面對不同程度的衰老狀況
- 38%嚙嚼困難(包括口乾)
- 33%小便或大便失禁
- 20%至22%表示做較複雜的日常活動時出現困難
- 20%至22%多重用藥(polypharmacy)
- 20%至22%主觀幸福感低
- 20%至22%表示可調配使用的金錢不足
- 13%出現肌少症(sarcopenia)
- 12%自評健康狀況差

正面看待這些數據，其實是一面鏡，給young old觀照維持健康的方向。



胡令芳認為，一般長者的健康問題，像尿失禁及口乾等，本來都有簡單的解決方法，但此現象沒有被社會正視，這情況應改變。(由香港中文大學資訊處提供)

圖片來源：www.cuhk.edu.hk/english/whats-on/faces/nsl465-prof-jean-woo.html

身兼老人科專科醫生的她稱，上述項目都是有方法處理的。例如小便失禁可由護士指導做盆骨底肌肉運動來解決。有些甚至無須由醫生或護士去做，例如口乾，可以嚙嚼無糖香口膠來增加唾液分泌便是。但她指出，更重要的問題是它們都沒有被正視，這情況應改善。

賽馬會流金匯

查詢及報名電話：3763 1000/WhatsApp: 6923 8445

臉書：<https://www.facebook.com/jcchhk/>



相關文章：五十歲後的健康預備