

松柏之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



◆ 胡令芳教授

香港中文大學醫學院榮休講座教授及
賽馬會流金匯總監

相信有不少讀者經已從大眾傳媒當中認識到糖尿病、高血壓、心臟病及腦退化症等長者常見疾病，但未知大家有否聽過 Frailty 這個名詞？這個名詞中文可翻譯為「衰老」。我作為老人科醫生，這個名詞也常掛於口邊。根據由六個全球主要的老人科組織聯同七位研究衰老方面的專家組成的小組定義¹，「衰老」泛指長者身體機能退化及體力下降，身體抵抗力也變得脆弱 (vulnerability)，從而增加對別人的依賴 (dependency) 以及死亡的風險。究竟「衰老」是否必然由病患引起？沒有病，會否出現「衰老」？

檢示個人衰老情況

美國著名老人科醫生 Linda P Fried 及 John E Morley 曾提出「衰老指標」(Frailty Index) 的概念。簡單而言，該指標包括四大範疇，分別為疲乏 (Fatigue)、體位轉移 / 步行 (Ambulation Ability)、體重下降 (Loss of Weight) 及患病 (Illnesses)。具體而言，以下五條問題可為讀者作簡單測試，了解自己有否「衰老」。

- (1) 過去四星期，有沒有「經常感覺疲倦」？
- (2) 在沒有中途休息或助行用具協助下而行上十級樓梯，覺得有沒有困難？
- (3) 在沒有助行用具協助下不停步行5分鐘(約500-600米路程)，覺得有沒有困難？
- (4) 有沒有患有五種或以上的慢性疾病？
- (5) 過去幾個月，體重有沒有出現明顯下降(大約5%)？

以上五條問題中如出現三項或以上的情況就被定義為「衰老」。如果出現一至兩個情況，則表示踏入「先前衰老」，各位需多加留意自己或家人的身體狀況並尋找適切的介入方法，盡量逆轉衰老。如沒有任何

以上的情況，恭喜你，請繼續維持健康生活模式及鼓勵親友過健康的生活。

半數長者出現衰老

根據 Elsa D et al.² 的文章顯示，美國、歐洲及亞太地區的衰老率為百分之3.5%至27%，女性較多出現衰老，衰老比率會隨著年齡而增加。另一方面，衰老的長者使用醫療健康服務的平均三個月開支為3,500 歐羅，高於沒有衰老的長者接近五倍。究竟香港的「衰老」情況是怎樣？賽馬會流金匯聯同香港中文大學老年學研究所，於2014年在新界區進行一項社區衰老狀況及衰老相關因素調查，有關調查結果已刊於國際期刊³，以下兩項發現貼近國際衰老

情況，情況實在令人關注：

- (1) 本港 65 歲或以上的社區人口中，超過半數 (52.4%) 已出現前期衰老，反映前期衰老情況相當普遍。
- (2) 本港 65 歲或以上的社區人口中，平均每 8 名便有 1 名出現衰老問題，反映衰老情況隨受訪者年齡上升變得普遍。同時，衰老長者患上缺肌症、記憶衰退及跌倒的情況亦較為普遍。

推基層健康延衰退

歐美國家近年開始成立「衰退前診症中心」(Pre-frailty Clinic)，評估長者的衰退情況，協助長者了解衰退的成因，並評估因衰退而帶來的問題及提出可行的處理方法。可惜，

香港暫時沒有此類針對衰退狀況而設的專門診症中心。食物及衛生局正構思在葵青區開展一所康健中心，以推廣基層健康。筆者希望可引入評估衰老的概念，以及早介入，逆轉「衰老」。亞洲及太平洋區域最近出了一份醫療指引，建議各國可採取以下方法偵測及處理衰老的情況：

- (1) 使用有效的評估工具以辨認衰老情況；
- (2) 處方 (Prescribe) 運動，特別是阻力訓練 (resistance training)；
- (3) 檢視長者用藥情況，盡量減低多藥性 (poly-pharmacy)。

雖然我們並不能阻止「衰退」的出現，但卻可以採取以下預防措施，延遲它的來臨及使它逆轉：

- (1) 推廣健康飲食習慣：均衡飲食；多菜少肉；吸收足夠的維他命、鈣及蛋白質；
- (2) 建立持久的運動習慣：按自己的能力及喜好，選擇合適的運動；建議選擇不同的運動種類，如帶氧運動、阻力訓練及柔軟度訓練等；學習鍛鍊四頭肌，改善自己的平衡力；
- (3) 按醫護人員建議，好好處理自己的慢性疾病，或參加中心舉辦的慢性疾病管理課程；
- (4) 保護腦袋：多參與健腦及社交活動；
- (5) 保護「心情」：學習正向思想，拒絕讓負面思想影響情緒，多與有正向思想的朋友接觸。

希望各位多關顧自己的身、心、社、靈，過健康的人生，齊起動、防衰老。

1. Morley JE, Vellas B, van Kan GA, et al., Frailty Consensus: A call to action. J Am Med Dir Assoc 2013;14:392-397
 2. Elsa D., Christopher L et al., The Asia-Pacific Clinical Practice Guidelines for the Management of Frailty. J Am Med Dir Assoc 2017;18:564-575
 3. Jean Woo et al., Frailty Screening in the Community Using the FRAIL Scale. J Am Med Dir Assoc 2015;16:412-419



◆ 巧 竹