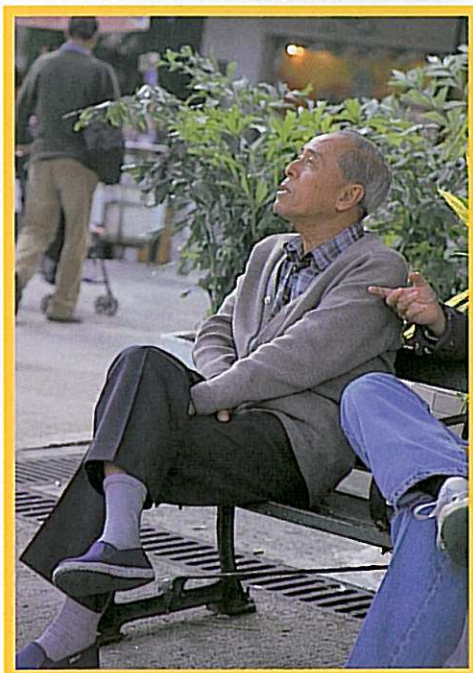


冷得騰騰震

老人自我防冷手冊



近日天氣特別寒冷，外婆從衣櫃底找來幾件厚厚大衣，一口氣全披在身上，弄得自己臃腫非常。只穿着薄衣的弟弟挪揄她道：「婆婆真的怕冷怕得要命啊！」

很多老人家都像筆者的外婆一樣很怕冷，主要原因是他們身體保溫機能較一般人差，因此特別容易覺得寒冷。事實上，每逢寒冬，老人的死亡率會大大提高。為了避免不幸事件發生，各位老年朋友應多認識防冷的方法，以迎嚴冬。

大家可能還記得去年年初超過百多名老人懷疑「凍死」的悲劇。天氣突然降至只剩下幾度，不但令很多老人招架不住，亦把社署和一些志願團體殺個措手不及，沒法立即作出行動，照顧所有有需要的老人。

嚴寒之下，若然身體無法維持原有的恆溫機能，體溫下降至35℃以下，便極有可能因「低溫症」而死亡，即真正所謂的「凍死」。但在香港患上「低溫症」的老人並不多，大多是因天氣寒冷，引起其他併發症，例如心臟病、中風、肺炎、慢性支氣管炎、流行性感、血壓和膽固醇上升、或股骨折斷等；由於不少老人是獨居的，或平時家中沒有其他人，結果在病發時失救而死。

認識自己體內恆溫器？

人是熱血動物，無論外面氣溫如何，體溫應保持37℃。當天氣寒冷時，身體會作出相應行動，例如增加荷爾蒙分泌、發抖等，以產生更多熱能；血管亦會收縮，減低熱量流失機會，並藉着皮下脂肪去保暖。

但老人卻因身體機能衰退，加上缺少運動，導致發抖能力大減；皮下脂肪亦因身體瘦弱而不足以保溫。此外，由於腦部反應逐漸退化，感應溫度的能力大降。一般年青人對1、2度的變化都很敏感，但老人家卻無法分辨5度以內的差別，結果天氣冷也未必知道要加添衣服。很多時即使天氣回暖，不少老人家仍一樣穿着厚重衣服，正因為他們的身體辨認不到氣溫轉變所致。

預防寒冷從平時做起？

無論是否獨居老人，平日都應該多注意身體狀況，做好防冬準備，在寒冷時採用適當方法保持體溫，避免「凍親」。以下有些防冷貼士，給各位公公婆婆及家中有老人家的朋友迎接寒冬：

(1) 增加身體產生熱量能力

身體強壯，自然不易怕凍。運動和飲食均衡永遠是最佳的健身途徑。每天至少做15分鐘，或每星期3天，每次半句鐘的運動，能夠增加血液運行，使肌肉健碩，天氣寒冷時有力發抖。不要偏食，多吃白飯、蔬菜和適量的魚、瘦肉，多喝水，使身體養份、水份充足。

(2) 保持體溫

天氣寒冷，自然要多穿衣服，但

也要穿得其法，否則反而成了負累。儘可能選擇質地較好、較輕巧的衣服，以貼身但易脫的為佳。衣服質料差，保暖能力不足，於是唯有穿多些衣服，結果弄得臃腫不已；行動極為不便之餘，也容易發生意外。同樣，被鋪亦最好選擇一些較輕身的。天氣寒冷時，可考慮戴帽、手襪和襪睡覺，能防止身體熱量流失。避免使用電毯或暖水袋取暖，因為可能有漏電的危險，或因過熱而被灼傷。

(3)小心護理皮膚

天氣酷寒，淋個熱水浴最舒服不過。但要避免水溫過高，一來容易燙傷，二來熱水會洗去皮膚的脂肪，使皮膚乾燥，禦寒能力大降。洗澡後，可塗一些潤膚膏，最好在皮膚仍微濕時塗上，否則較難滲進皮膚，發揮作用。

(4)減少服食藥物

除非身體有病，否則最好不要

服食如安眠藥等藥物，因為半夜起床去洗手間時，有可能因藥物影響，神志迷糊而跌倒。

(5)保持室內溫度

除了注意身體外，保持室內溫度亦很重要。門窗爛了，要儘快維修，以免寒風吹入屋內。即使天氣多麼寒冷，也不要把所有窗戶關上，應以保持空氣流通為主。此外，小心使用暖爐或電爐，若想減低造成皮膚乾燥的機會，可考慮於睡前在適當位置掛上一塊濕毛巾，會有意想不到的效果。

「救命鐘」

無論身體怎麼壯健，平時怎麼小心，難免總會有意外發生。即使不是獨居，很多老人平日都獨自留在家中，發生意外也未必有人知道。

為此新成立的「長者安居服務協會」提供24小時「一線通呼援服務」，只要老人家向該會申請一部電話自撥機和一條心形訊號製陀鏈，即可在危急時通知人作救援。

用法：

時常把心形鏈掛在身上，有需要時立即按一下訊號掣。

運作情況：

按動訊號掣後，會發出聲響，讓鄰里知道你發生意外；電話自撥機亦會立即啟動，接駁到呼援中心。中心職員會即時作出相應措施，安排救援。

優點：

由於訊號機有效範圍是1千尺以



內，即使發生意外的地方離電話很遠，也能待在原處與中心職員通話；同時，中心電腦儲存了用戶的健康紀錄和資料，不但方便翻查，在必要時更會立即把資料傳真至醫院，加快救援工作。

申請方法：

任何人士也可以申請，只要透過電話、各老人中心、或郵寄申請表格至「長者安居服務協會」，該會會儘快安排安裝事宜。有關詳情，可致電2338-8312查詢。領取綜援金或部份有需要長者可獲政府全費資助。

擴闊社區網絡

氣溫的高低，非我們所能控制；但保護身體，避免冷病，卻主要是靠自己。除了令自己身體強壯，抵禦寒冷氣候外，懂得接受別人的幫助亦非常重要。香港不少志願團體或社區組織都樂意為老人提供服務，只要把需要告知義工，例如修補門窗、索取寒衣、煮飯等，他們都會儘量代為安排。

老人家應主動與人接觸，不但要多與鄰里交談，關心隔鄰的老人家，也可常到區內的老人中心參加活動；以便建立一個社區網絡，有助大家互相照顧。

資料提供：聖雅各福群會

