

冬天取暖要小心

卓健註冊物理治療師 王嘉瑩



冬天將至，很多長者都喜歡用熱水袋或電熱毯來取暖，但他們往往忽略了一些安全知識，引致灼傷。

採用熱水袋時，切忌把滾水注入熱水袋內，應以溫水為準。另外，皮膚在長時間受熱的影響下容易引致灼傷，所以在熱水袋或電熱毯外應多加一至兩層毛巾。此外，長者在冬天時由於手腳常常感到冰冷，他們喜歡把熱敷放在被窩中，好讓他們能暖暖的入睡，但這是錯誤的！人在熟睡後的感覺神經也較為遲鈍，所以即使熱敷過熱也不懂反應，到醒來才發現皮膚被灼傷或出現水泡已太遲了。熱敷的時間一般為二十至三十分鐘，切忌長時間把熱敷放在同一位置上。

另外患有糖尿病的長者在採用熱敷時更應小心，因他們的血液循環減慢，再加上糖尿病引起的周邊神經病變，引致手腳麻痺，感覺靈敏度減低，因此皮膚受灼傷的機會亦相對增加。亦因如此，患者皮膚受損後，因復原功能較差，康復需要較長時間，而期間若受到細菌感染，便會引致傷口發炎，甚至潰爛。所以患有糖尿病的長者在採用熱敷時，應以中溫為準。

市面上有很多不同類型的熱敷，大家選購時應選擇一些可靠的品牌或製造商，以免引起不必要的灼傷。

悅來悅樂活動剪影

嫦娥奔院迎中秋 長者開心樂悠悠

中秋佳節，康寧綜合義工為各院院友安排粵曲助慶，以及猜燈謎有獎遊戲，義工更即場送出迷你月餅，並安排扮相維肖維妙的嫦娥與各院友合照。



好勝護老院 [屯門]

七月至九月逢星期三、五



中文大學太極師傳教授坐式太極，院友表示有助舒緩其腰骨痛症。

大華護老院 [太子道西]

六月二十三日
開心歡度端午節



萬基護老院 [窩打老道]

九月八日
高山劇場欣賞粵劇晚會