



香港房屋協會經理（長者服務）歐陽家裕指，除安全家具外，適量改造家居環境，可配合不同長者的需要。

最近，長者安居資源中心從歐美等地，引進一些新型家具及適用的設施配套，推行「長者友善家居」概念。香港房屋協會經理（長者服務）歐陽家裕指，所謂「長者友善」家居或設施，以方便、安全、舒適為三大原則，他給大家一個重要提醒：「現時網上有不少類似家具可供選購，價錢可能較便宜，品質卻未必有保證，畢竟涉及長者安全健康，大家必須小心選擇。」

安全傢俬解構

電動升降晾衣架

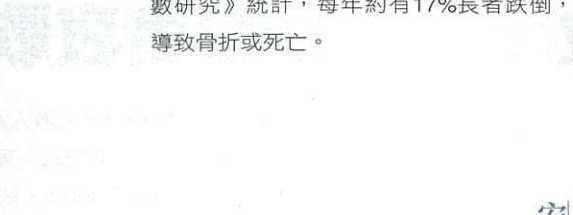
特點：可安裝於洗手間或露台，其伸縮設計方便升降。晾衣服時可將衣架降至長者腰間位置，完成後將衣架升高，並可調校高度。設計附有電燈照明，方便視力較差的長者。
適用：腰背力量較弱及患有關節痛的長者，若使用窗外晾衣架，彎腰晾衣容易扭傷肌腱。而重複舉高手臂晾掛衣服，亦易致肩頸勞損，具伸縮性的電動晾衣架可減少此問題。



電動升降廚櫃

特點：廚櫃最低可降至長者腰間，配合執物棒等小工具，方便從高處取物。一般廚櫃可找裝修師傅安裝，但升降背架需由「長者友善」家具的代理商特別訂造。
適用：有傷患、患腰背痛、風濕關節問題或行動不便的長者，可減少因爬高取物而跌倒的風險。

很多長者或認為自己「寶刀未老」，一把年紀，仍經常爬上爬下取東西，然而，大部分老人平衡力差，若不小心從高處跌倒，可致骨折，若髖關節受損，可能要長期臥牀，或因而被送到護老院接受照顧與治理。據《香港社區長者家居意外基數研究》統計，每年約有17%長者跌倒，導致骨折或死亡。



全自動單人沙發

特點：一般沙發又軟又深，老人家坐下後雙腳無法觸地，很難發力站起來，有時心急站不穩更可能跌倒。這款從澳洲引進的全自動單人沙發，按鍵後，整張椅會慢慢前傾呈接近九十度角，老人家便可在雙腳觸地、站穩後，才慢慢站起來。因沙發前傾幅度有限，坐上去亦不會滑倒。
適用：中風或患帕金森症的長者，因下肢肌力薄弱，電動沙發可控制升降高度，長者毋須太用力都可站起。另沙發設扶手，其電動設計亦幫老人家省力，減少扭傷或令關節肌腱受損的機會，適合行動不便或有關節、腰疼的老人。



老人家跌一跌，手尾長，要為長者打造安全家居，除了家居環境的佈局外，現時亦有不少「智能」家具，專門為長者生活的方便與安全而設計。

長者傢俬新設計

撰文：梁雁齊
攝影：譚志榮

戒煙藥品層出不窮，最近南非一項研究指，若使用混合治療，即以戒煙藥 varenicline 及尼古丁補充劑，半年後成功戒煙的比率，較以單一用品的比率為高，研究刊於《美國醫學會期刊》(JAMA)。

研究由南非史德蘭波希大學 (Stellenbosch University) 進行，432名吸煙者抽樣分組，一組使用戒煙藥及尼古丁補充劑皮膚貼，對照組使用戒煙藥及無藥效的皮膚貼，結果發現，兩藥合用者在半年後成功戒煙的比率，較對照組高出一倍。

專家解釋，戒煙藥與尼古丁貼的藥理，都是針對大腦內的尼古丁受體部分——皮膚貼可令受體活躍，提供與吸煙相同的刺激反應，而戒煙藥則相反，阻斷尼古丁對大腦的刺激，是以兩者雙管齊下，效果可能更明顯。

早年曾有研究指，戒煙藥 varenicline 可致抑鬱症甚至自殺傾向，因而令美國食品及藥物管理局 (FDA) 一度對此種戒煙藥發出警示，但去年已有研究推翻此說法。未來戒煙用品應如何使用才最有效而安全，尚待醫學界更多研究去印證。



戒煙混合治療 成效或更高

87%

新法測認知障礙症較準確

醫學界對治療認知障礙症的研究多年未有突破。英國新研究則開發新法，透過測量血液中的蛋白質來檢測患病機率，準確性達87%。相信新發現有助患者及早確診，同時對治療研究亦有非常大的幫助。

50%

基因與兒童思考能力有關

個人努力對學習成果固然重要，但天賦亦佔重要席位。英國研究比較數千對雙胞胎後，再根據他們DNA中的微小差異，發現近50%基因可影響兒童閱讀、數學能力和學習傾向，有助研究閱讀和學習困難的問題。

71%

濕裹療法減濕疹

濕裹療法過往被視為較極端治療濕疹的方式，美國一項研究為七十二名濕疹病童，進行持續兩周的濕裹治療，並以量化方式計算病情變化，發現病童症狀平均減少達71%，而患者皮膚在停止治療後有明顯改善，部分更可停藥。

16年

新型長效植入式避孕器

美國將有全新植入式避孕用品即將面世，它僅長二十毫米，能無線控制釋放藥物，可植入上臂、臀部或腹部皮下，使用壽命長達十六年。產品目前正在進一步測試，有望於2018年送交予美國食品和藥物管理局審批。