

銀髮族十大健康危機

作好健康管理，銀髮生活沒煩惱

銀髮族十大健康危機

諮詢專家 / 李世代 (國立臺北護理學院長期照護研究所副教授兼附設醫院社區醫院主治醫師)

銀髮族十大健康危機疾病是銀髮族最大的危機，輕則影響生活品質，重則威脅生命，老年人最容易出現哪些健康問題？如何從平日的生活起居及飲食、運動來預防保健？且看本篇報導為你一一剖析。

健康問題是老年人最大的壓力源，即使是正常的老化現象也會影響日常生活，如視力、聽力的衰退；更何況老年人多半還有病痛纏身，老化與疾病往往互相交織成更嚴重的功能衰退。

各種慢性病是老年人最常見的健康問題，臺灣有 75% 的老人至少罹患一種慢性病，約一半以上老人同時罹患兩種或更多的慢性病。

這類慢性病的特徵是潛伏期長，可能年輕時即有致病的因素存在，而經過 3 至 5 年，甚至 10 幾年後，症狀才逐漸出現惡化，因為病情發展的過程中，病人通常沒什麼感覺，更容易忽略病情的存在。

危機 1. 糖尿病

國內外流行病學調查，已確認糖尿病盛行率隨年齡上升而增加。65 歲以上人口糖尿病

的盛行率約為 20%，而且多數老年人根本不知道自己得了糖尿病，因為多數老年糖尿病人發病時沒有症狀，通常是健康檢查或因其他疾病才發現糖尿病。

糖尿病對健康的影響是全面的，最常見的併發症包括：視網膜病變（是導致成人失明的主要因素）、腎病變、心血管病變。與同年齡層的人相較，高齡糖尿病人心血管疾病危險因子的盛行率較高，如高血壓、肥胖和高血脂症，有這些危險因子的高齡糖尿病人也較容易併發血管病變。高齡糖尿病人死亡率較同年齡層高 2.5 倍，其中 70% 死於心血管疾病，高齡糖尿病人的罹病率也較同年齡層高 2~3 倍。

危機 2. 高血壓

血壓隨年紀漸長而升高，約在男性 40 歲、女性 35 歲之後就顯著上升，舒張壓隨年紀增高的幅度較不明顯，但 30 歲以後開始上升，至 55 歲時趨於和緩。依世界衛生組織的標準，收縮壓在 160mmHg，舒張壓在 95mmHg 以上，即為高血壓。

很多老年人都有高血壓，正因為太普遍，常被認為不是什麼大毛病。然而在十大死因中，和高血壓直接有關或密切相關的疾病就占了一半，包括：腦血管病變、心臟疾病、高血壓性疾病、糖尿病以及腎臟病。

危機 3. 高血脂

血中膽固醇值異常，也就是俗稱的「血濁」，大多與飲食有關，極少數病例是遺傳基因所致。

膽固醇值太高，特別是 LDL（壞的膽固醇），容易滲入血管壁中，形成動脈粥狀硬化。根據近年大規模流行病學及前瞻性研究發現，血中總膽固醇值每增加 1 mg/dl，

冠狀動脈心臟病的危險就會增加 2%。只要降低膽固醇，就能減少 1/3 的心血管疾病，也能預防中風。

危機 4.心臟病

上述三種老年人常見的慢性病，同時也是心血管疾病的危險因子。

心臟病為國人十大死因第三位，但若合併計算相關疾病（如腦中風、高血壓等），絕對超過惡性腫瘤，成為第一號殺手。統計顯示，75%的老年人死於心臟病，其中以高血壓性心臟病及冠狀動脈心臟病最常見，在秋冬季節轉換的時候，是心臟病發的危險時刻，要特別注意。

上述相關的四種疾病，除了必要時須遵照醫師指示服藥外，在日常保健上應特別注意飲食內容，控制澱粉類，及油脂、鹽分的攝取。

危機 5.退化性關節炎

老年人的關節常能預知「天氣變化」！當天氣由晴轉陰，氣壓驟然降低，關節便腫脹發炎，產生疼痛。以膝蓋、臀部（髖關節）等承受很大重量的關節處最常見。會明顯感覺到疼痛，甚至導致關節變形。

老化或肥胖是發病的主要原因，關節曾經受傷、從事粗重工作者也容易罹患退化性關節炎。適當的運動可以增加關節滑液的流動，強化肌肉、肌腱的韌性，增加體能。如果怕痛、不敢動，會導致關節僵硬、萎縮。醫師表示，疼痛可以用藥物控制，運動則要靠患者自己。此外應控制體重，以免加重關節負擔。

患者平常可使用護膝、護腕、手套、毛襪保暖，感覺僵硬時可泡熱水，天氣太潮濕則

需使用除濕機。

危機 6.骨質疏鬆症

閩南語的「老倒縮」其實正是「骨質疏鬆症」在作怪。根據近十年來臺灣流行病學調查統計，發現 65 歲以上的臺灣城市婦女，19%已經有一個以上的脊柱體壓迫性骨折，男性則為 12%。骨質疏鬆症的患者完全不會有任何預警，第一個發生的症狀，往往就是骨折，尤其是脊柱體及髖部的骨折最嚴重。

超過 65 歲以上的患者，很容易發生髖部骨折，患者一年內死亡率為 15%，比罹患骨癌的第一年死亡率還高，死因以長期臥床引發的感染及肝腎功能衰竭為主。

35 歲前要多補充鈣質，好儲存骨本，過了這段黃金期，就只有避免骨質流失，每天仍需攝取足夠的鈣質來彌補，有運動習慣的人也能減緩骨質的流失。

危機 7.失眠

65 歲以上老人失眠的比率是年輕人的五至六倍。失眠的原因除了生理上的病痛外，大部分是心理上的問題，如：喪偶、兒女不在身邊、擔心經濟問題等。很多人會誤以為老人睡得少是正常的，其實老年人每天至少要睡六小時以上。

老年人若有睡眠問題，應先考慮是否受疾病、藥物等因素影響，接下來再分析日常生活習慣，例如是否白天無所事事睡得太多？是否愛喝濃茶或咖啡？

如果必要，藥物治療可以有效解決睡眠問題，但應在醫師指示下使用，切忌自己隨便服藥。

危機 8.腸胃障礙

腸胃系統的問題對生命威脅的程度雖然不如心血管或呼吸系統毛病，但症狀常困擾老年人。最常見的問題包括消化不良、脹氣、便秘等。

老年人便秘的情況很普遍，有些統計甚至高達年輕人的五倍。原因和老年人腸道蠕動變慢及纖維攝取不足有關，老年人常用的藥物，如抗憂鬱劑、制酸劑、利尿劑.....等，也可能影響腸子活動，形成便秘。除了補充水分、多吃纖維，以手掌按摩腹部也有助刺激腸道蠕動。

危機 9.視力減退

「視茫茫」是老的象徵，老年人常見的眼睛問題包括老花眼、白內障、青光眼、飛蚊症及老年性黃斑病變，其中以青光眼及黃斑病變影響最大。

慢性青光眼會悄悄侵蝕視神經，等到視力降低時，所剩下的視神經通常不到 10%，最重要的是每年定期測量眼壓及視力。

一般人常忽略紫外線對視力的傷害，尤其臺灣日照強烈，應佩戴能隔離紫外線的太陽眼鏡，同時多補充維他命 C、E，及富含葉黃質如柑橘等蔬果。

危機 10.意外傷害

跌倒是門診中最常見的老年人事故傷害，在美國，65 歲以上的獨居老人發生跌倒的機率達 30%，老人跌倒可大可小，嚴重時甚至可能臥床不起，失去生活能力。

很多老人在家裡發生意外事故，所以有關空間規劃，應注意地板是否平整，不要高低起伏或太光滑，浴室更應使用防滑材料並安裝扶手、盡量使用圓角家具。

銀髮族保健之道

由於同時罹患不只一種疾病，老年人常常變成藥罐子，根據美國統計顯示，老年人大多同時使用三至五種以上的藥物，這還不包括一般的成藥、草藥。老年人用藥本來就必須謹慎選擇，若同時服用幾種不同的藥物，更要注意藥物間產生不良交互反應。

如何能夠享受高品質的老年生活？對此，李世代醫師表示，面對隨年齡增長而發生的各種生理狀況的改變，做好健康管理，不受疾病牽絆，是快樂老人的第一要務。