

如何預防中老年疾病？

台北市衛生局家計中心／任宜蓀

慢性疾病往往伴隨年紀而來。如果在進入中年時能注意自己飲食營養均衡、運動適當，及配合定期健康檢查，可將疾病發生率降至最低。

台灣地區由於生活富裕及醫療水準進步，使國人平均壽命逐漸延長；加上節育政策影響，預估民國89年，便可達到聯合國所訂的高年齡化社會國家。此種高年齡化人口結構，所產生的中老年人疾病預防，已成為必須面對的重要課題。

中老年人保健之道

中老年的保健之道包括：(一)定期健康檢查：40歲以上中年人如無特殊疾病，至少每半年應測量一次血壓，每年做一次全身健康檢查，以便早期發現早期治療。平時若有任何不適，應儘早就醫，以免延誤治療。(二)注意營養的攝取：中老年人由於牙齒功能降低，唾液減少，胃活動減低等因素，多少會

影響食慾及消化能力。所以，老年期飲食應重質不重量，少量多餐，一天以4~5餐為佳；且多吃蛋白質含量豐富的食物，如牛奶、魚、雞肉、瘦肉等，其中牛奶尚可補充多量鈣質，以預防骨質疏鬆症。此外，多吃蔬菜水果，可獲得大量纖維質，預防便秘；並少吃油炸食品，以免消化不良。(三)培養良好運動習慣：人過中年，身體各器官機能會逐漸衰退，體力變差；而運動可以減緩退化速度，保持較佳體力。適合中老年人的運動包括慢跑、散步、打拳、登山、體操、游泳等，可獲取大量氧氣者。(四)生活興趣的培養以保持身心平衡：中老年人應及早培養興趣，讓精神除了家庭及事業外，有所寄託，不

但可穩定情緒，還可鬆弛身心。此外，多參加社區活動，以開拓生活空間，消除退休後的孤獨。

常見的老年疾病

老年人的疾病多為慢性、進行性的。其治療困難，且常會引起殘廢或死亡。

老年人常見的疾病包括動脈硬化症、高血壓症、糖尿病、痛風、肥胖症、惡性腫瘤、骨質疏鬆症、慢性阻塞性肺炎、慢性腎肝病、肝炎、肝硬化、膽道結石、胃和十二指腸潰瘍、前列腺肥大等症。

動脈硬化症幾乎是所有老年人都罹患的疾病，不過只有在引起循環障礙時才會發生症狀，其中腦及心臟是最常患的器官。在腦部會引

起腦血管障礙，特別是腦血栓及癱瘓症；在心臟則會引起狹心症、心肌梗塞及心衰竭。其他的腎動脈硬化，可引起高血壓及腎衰竭；四肢動脈硬化，可引起閉塞性動脈硬化，如壞疽或間歇性跛行。

根據統計，台灣地區40歲以上約 $\frac{1}{3}$ 患有高血壓，65歲以上者約 $\frac{1}{2}$ 患有高血壓，如果控制不好，高血壓會引起腦血管障礙，特別是腦出血、心臟病及腎臟病。

在新陳代謝及內分泌疾病中，最常見的是糖尿病，台灣地區40歲以上者，約5%患有糖尿病，若沒控制好，會引起動脈硬化、眼網膜症、腎臟病及神經症等併發症。

痛風在國內有逐漸增加傾向，除了關節炎外，與動脈硬化症及腎臟病有關。

肥胖症也是中老年人常見之毛病，與高血壓、動脈硬化、糖尿病等有關。惡性腫瘤目前有隨年齡增加而升高趨勢，癌症目前在國內死亡率已高居第一位，是不可輕視的病。骨質疏鬆症在老年人，特別是女性十分常見，有此症的老年人很容易發生骨折。

骨關節炎是最常見的，所有關節都有機會發生此症，其中又以膝、髖、頸、腰

椎部位最多。它很少直接引發死亡，所以常被忽視，但對老年人的行動造成極大不便。

天氣轉涼時高血壓患者漸多發生中風，目前已高居全國死亡之第一位，而腦中風會影響全身各重要器官如心臟、眼睛、腎臟、腦部等。高血壓發生原因90%無法確知，唯已知肥胖、飲食、煙、酒、分娩、性行為等可誘發高血壓。

高血壓輕忽不得

要預防高血壓40歲以上中年人應定期量血壓，勿攝食過鹹食物，維持適度運動與正常體重，節制煙酒，處事心平氣和，勿過度緊張或激動；如果已患高血壓尚須加強服藥控制。

台灣地區高血壓流行率約15%，但接受治療控制血壓正常範圍的只有4%左右，其餘的人不是不知自己有高血壓，就是已知患高血壓但未有效控制病情。高血壓初期無明顯症狀，偶而頭痛、目眩、耳鳴、失眠，後頸酸痛，它所引起的腦中風、蛋白尿、腎臟衰竭、尿毒症、左心室肥大、狹心症、心肌梗塞、眼底血管出血等併發症，是造成死亡及器官傷害最主要原因，也是中老年人健康警訊。

傷感的老年痴呆

另外，老年人之痴呆症多發生在65歲以後，偶而也有發生65歲以前，此係大腦皮質普遍性萎縮引起，是以痴呆為主之精神障礙。老年人患此痴呆症會導致注意力散漫，理解力及抽象思考能力不良，很難適應新環境，思考迂迴，缺乏構想及創造力，感情失禁，對外界變得漠不關心，對本能的慾望失去控制，表現出原來性格尖銳化，性格變得更固執、自我中心及缺乏彈性；有時會產生焦慮、猜疑、妄想、沮喪或興奮不安等精神方面障礙。此外，還有失認症、失語症、失行症等。

老年痴呆症如屬於原發性或退化性則不易治療，且病情會逐漸惡化；若續發性痴呆是可以治療的。因它可能是腦部疾病引起腦壓上行或腦室擴大壓迫到腦部皮質組織，或各種感染引起腦膜炎、腦炎造成痴呆，或腦部以外，如內分泌障礙中甲狀腺功能低，營養性疾患如維他命缺乏症、貧血等全身性疾病的續發腦病變。其中，最常見的是具有痴呆、步履不穩及大小便失禁三大特徵的水腦症，對這些可治療的痴呆，千萬不可掉以輕心。

