

老年人常發生之 “急症”及“照顧”之道

市立婦幼綜合醫院／任宜蓀

台灣已步入人口老化階段，台北市老年人口即高佔總數7%，因此老年人之健康不容忽視。老年人常有一或一種以上之慢性疾病纏身，日常生活中發生急症情況也很多，若稍有不適狀況發生，都有可能招致嚴重的後果。

對年輕人來說，假使發生腹瀉或摔跤這類情況，通常不會造成太大的影響，而且恢復得快也容易，但是發生在老人家時，很可能引起死亡，即使能復原，所需時間也比較長。一般老年人最常發生的急性疾病，包括腹部疾病、腹瀉、跌倒、急性發作的神智混亂、心肌梗塞、吸入異物而哽塞住以及出血而引起休克等現象。對以上可能危及生命的急症，除了平常要多加預防外，更應具備處理的基本常識。在此就上述所談的老人經常發生的急症包括：急症發生的原因、預防的方法及護理之道

提供老人及家屬參考。

腹瀉

這是發生在任何年齡層的疾病。造成腹瀉的原因很多，如吃不潔食物、腸胃道受到感染、食物過敏甚至便秘太久，影響腸黏膜分泌異常，也都可能引起腹瀉。一般腹瀉症狀除了糞便鬆軟呈液狀、排便頻繁及腹部疼痛等，也會伴隨出現神智混亂、心律不整或肌肉軟弱的現象。

預防腹瀉方法是注意飲食，勿濫用輕瀉劑，假如發生糞便阻塞，可戴上手套塗上凡士林，在肛門附近「疏通」糞便，以利排出。

發生腹瀉時應馬上送醫，並多補充水分，注意有無脫水現象，及保護皮膚，避免造成破損；在老人發病而身體仍未恢復時，應防止跌倒。

跌倒

老人發生跌倒的機率很高；據統計，跌倒是造成老人意外死亡的第二大原因，另外，統計資料顯示，因跌倒而造成的罹病率及死亡率，隨著人口老化而增加；年紀愈大的老人，發生跌倒的危險性也增高。發生跌倒的原因包括步態不穩、視力不佳、未正確地使用拐杖一類的助行工具及服用藥物時發生暈眩等等。

在日常生活中應如何避免可能發生跌倒的危險因素呢？

一、穿著安全的鞋子、不穿長度及地的衣服。

二、下床前先坐在床緣數分鐘，再起身站立。

三、多利用扶手，尤其在浴室內及上下樓梯時，應抓緊，確定安全後再走動。

四、居家環境應避免堆積雜物，走道宜保持通暢光亮。

五、移去容易鬆脫的地毯，改用防滑的地墊。

除了避免跌倒，老年人還應知道如何在發生跌倒時，保護自己，使傷害減至最低程度，譬如保護頭部和臉部、在跌倒後大聲喊叫及不隨意移動等。

神智急性混亂

老年人有時會因壓力、身體狀況不佳、生活方式改

變、藥物或飲食而突然發生神智混亂的現象。在發生急性發作的神智混亂時，突然之間，其認知功能會減退、智力障礙、對時間和地點失去定向力、注意力無法集中、記憶力減退、情緒不穩、不安、失眠、多疑、判斷力差而且會亂說話。這些症狀並非老年癡呆症，因為它是突然地產生，之前並無任何徵狀。原因可能是體內血糖太低，或者焦慮、壓力太大以及失眠等因素。

萬一老年人發生神智混亂，家人或醫護人員應讓他有一個穩定安靜的環境，同時避免強烈的光線、噪音或室溫，持續與他溝通、加強定向的用詞（比如告訴他現在在那裡、身邊有什麼人陪他），並澄清他不正確的概念。在這時除了避免老人受傷，還要移去可能使他發生危險的物質和藥物。

心肌梗塞

發生心肌梗塞時可能有下列症狀：神智突然混亂、呼吸困難、血壓降低、皮膚蒼白並伴有胸痛。對於疑似心肌梗塞的病人，宜趕快送醫，在醫護人員確定下，可給予患者抗心律不整的藥物及氧氣，減輕其心臟血管的壓力，並適時予以安慰。

吸入異物

老人如果吃東西不小心而哽塞，會出現咳嗽、呼吸困難的現象，這時必須協助他除去口中的異物，可用抽痰或「漢姆立克法」處理。漢姆立克法的步驟是：協助者站在患者的後方，雙手自後向前環抱患者的腹部中央，雙拳交握於胸骨下方，迅速朝內朝上壓。

出血

老人發生出血時很容易休克，宜儘速送醫，這時可在出血的部位加壓止血，若是下肢出血，則可將下肢抬高。

學習獨立 擺脫依賴

過去老年人常被看做依賴人口，凡事皆需子女照顧，完全無獨立的能力，但是現代的老年人已逐漸擺脫這種現象，不但增加照顧自己的能力，而且還可以協助子女照顧下一代，減少子女的負擔，並提高自我信心及評價。當然，老人要做到自我照顧，首先一定要有足夠的自理條件，並對老年的身體及周遭環境的變化有充分的認知。僅提供以下幾點作參考：

一、充足的水分攝取：老人體內水分容易流失，宜適時補充，每天最好能喝2千西西水分。

二、適度的營養：營養

不良會減少抵抗力，並導致身體疲乏、虛弱、昏眩等症狀，也會增加老人發生意外和疼痛的機率，因此一定要有適當的營養來增加身體的抵抗力。

三、視力的維護：老人視力變化頻繁，應每年檢查一次、確保眼鏡的正常使用，並及早查出影響視力的問題。

四、聽力障礙老人，應利用助聽器來增加自己的安全。

五、保持正常的體溫：如果溫度起伏太大，會危及老人的身體，如果身體溫度超過正常兩度，應檢查是否有疾病。

六、預防感染：最好避免接觸可能引發感染的環境，應儘量不製造產生感染的機會，如終日不動或衛生習慣不佳。

七、合適的衣著：老人衣著應以實用、大小適中、有利活動的衣物為主，最好不穿可能絆倒的長袍。

八、謹慎服藥：安全確實服藥並妥為保管。

九、避免成為歹徒的目標：老人穿金戴銀最易被歹徒搶奪，在單獨行動時宜格外注意安全。

十、安全的環境：住家環境中包括照明、室溫及擺設，都應注意老人身體活動及生活的特性。

