

老年人的健康與保健

市立婦幼綜合醫院 / 任宜蓀

近來由於科學及公共衛生的進步，不但讓人類壽命延長，而老年人口也逐年的增加，自古以來長壽象徵是一種成就，值得尊敬及榮耀。如何在活到老年時品質及健康均好，這是我們切身有關的問題，於此提出來和讀友分享。

一般性的改變

隨著年歲增加，體表脂肪組織萎縮、皮膚的排泄功能下降，因此皮膚乾燥脆弱、脫水，甚至脫皮、細胞老化、再生能力差，以導傷口癒合速度緩慢。黑色素細胞聚集、造成皮膚的色素沈著、俗稱的「老人斑」。另外，老年人對水份電解質的控制能力差，常因一兩餐未進食而發生水份電解質的不平衡。

因此在照顧方面應保持身體清潔、因皮下脂肪減少、皮膚易乾燥、癢、脫屑，故不必每日洗澡，每週2-3次即可。採溫水含油質肥皂、洗後塗上乳液、保持潤滑、對長期臥床老人則應注意皮膚照顧，以避免產生褥瘡，最好減少壓力動翻身，至少每1-2時翻身一下，老年人下肢血循環差、足部避免受傷，適當保暖最重要，但因感覺細胞遲鈍，足部保暖時用電熱器或熱水袋應特別注意溫度調節，或用溫水泡雙腳10分鐘，擦乾後塗上乳液潤滑，並穿上毛襪保暖，老年人若腹漲、食慾差，或生病治療及檢

查禁食時，應注意水份電解質的平衡。

心臟血管的變化

隨著年齡的老化，心臟肌肉失去彈性致使心臟輸出量減少，而導致姿勢改變時，會產生「姿勢性低血壓」、血管的彈性變差加上鈣質及脂肪的沈積，而引起血管腔狹窄及缺乏彈性，導致心臟必須用更大的力量才能將血液打入血管。因此收縮壓和舒張壓都會上升，老年人以心臟血管病、高血壓及腦中風三者最為在季節的突然變化，如秋末冬初最多及寒流來時最多。因此，老年人在頭部抬高或放低，易致腦部充血或血循環不足，而發生頭暈導致意外，尤其自平躺突然站起時，極易發生姿勢性低血壓，應特別注意，應坐床邊一會兒再慢慢下床。定期量血壓是發現高血壓好方法，

肌肉骨骼的改變

老年人因荷爾蒙改變，骨質流失甚多，致使骨質變脆弱疏鬆，其中以大腿股骨頭和脊椎骨最易骨折。由於年齡增長肌肉纖維減少，肌肉之強度耐力皆會減弱。因此適當的活動，增加飲食中鈣攝取是預防骨質疏鬆的方法。因骨骼肌肉關節之感覺神經之改變，老年人生活環境應注意安全，擺設勿隨意改變，物品應取用熟悉處減少對他人之依賴，尤

其是走通浴室去除門檻裝扶手，地板禁滑濕，勿用小塊地毯以避免跌跤，行動不便老年人提供輪椅以增加其活動性。

神經系統方面

年紀大，腦神經反應較遲鈍、記憶力減退、神智混亂甚至痴呆，神經感覺性的遲鈍，常會被壓傷、燙傷而不自覺，咽喉反應差時，吃入湯圓等黏稠物而致呼吸困難。尤其洗澡水的溫度應特別注意，避免燙傷而不自覺。

呼吸系統方面的改變

肋骨失去彈性變硬引起肺膨脹不全、肺活量降低、氣體交換功能不好、咳嗽反應差、排異物能力也不好，不但容易感染呼吸系統疾病，因肺炎致死的也常見，應時常注意保暖、鼓勵深呼吸咳嗽，預防上呼吸疾病至為重要。

消化系統方面

因老年人牙齒脫落，食物咀嚼不好，唾液胃液分泌減少，致食慾及消化不好，腸蠕動慢容易引起便秘。所以應給老年人低熱量、脂肪、低鹽、高蛋白、高鈣高纖維質食物，防止便秘適量攝取水分，運動多吃纖維食物，老齒脫落保衛生習慣不佳非老年人專利，故保持口腔衛生非常重要。

泌尿系統變化

膀胱括約肌鬆弛後易小便失禁、排尿不暢頻尿、夜尿，因膀胱收縮力下降，易造成泌尿系統感染，小便失禁應

勤換尿布以預防感染，婦女年老因會陰鬆弛妨礙排尿，因教導正確疏導方式下壓膀胱排尿，減少感染機會。

眼聽方面的變化

因水晶體彈性差後會有老花、視力模糊、遠視情形，老化後聽力逐漸變差而重聽，尤其對高頻率聲音最失去認知能力。因此和老年人講話時，多增加非語言溝通如身體臉手的撫摸、聲音頻率勿高但能聽到，簡潔清晰為主，光線勿太強太弱。

生殖系統方面變化

老年男性因荷爾蒙改變、易引起前列腺肥大現象導致排尿困難，女性老年人易因會陰部萎縮，陰道乾燥分泌物減少、陰道變得平滑而薄弱，但對性方面的興趣及能力不會失去，故老年人的性功能維護及認知很重要，同時老年人也需要給予性別自尊及尊重。勿當眾脫光衣服幫他洗澡，勿讓女性穿男性服裝，應給予適當遮蓋。

心裡方面改變

受健康情況教育程度及環境影響，老年人恐懼疾病、孤獨及依賴他人，因此應先了解老年人之身心、理變化，應給予肯定、支持、協助、照顧老年人、尊重老年人，更應了解老年人身、心理需要多陪伴他至為重要。今日幼兒、明日的青少年至後日的中老年人，是每個人必經之途，多給予社會上老年人一份關懷及協助吧！