

壓力。至於飲食習慣，除了注意均衡的膳食原則外，必需小心維生素、鈣與氟等礦物質之攝取，以減緩老化、骨質疏鬆的加劇，同時也要留意避免農藥污染。

然而如高血壓及心臟病必需經由專家評估追蹤，甚至必需定時服藥，並避免情緒起伏的不良脾氣及學習調適生活壓力，以減少腦血管中風等疾病的發生。另外如糖尿病者必需控制適量之飲食與熱量，定時檢查血糖，並接受良好藥物治療，以減少合併症之發生。

癌症發生的原因，雖然不十分清楚，但與長期的不正常刺激有關，這些包括抽煙、喝酒、吃檳榔、空氣污染、生活衛生不好、長時間暴露在陽光、放射線、化學物質等致癌因素之下。當體重減輕且身體有異常症狀時，一定要去除致癌的可能，因為癌症是現今文明國家最重要的死因。

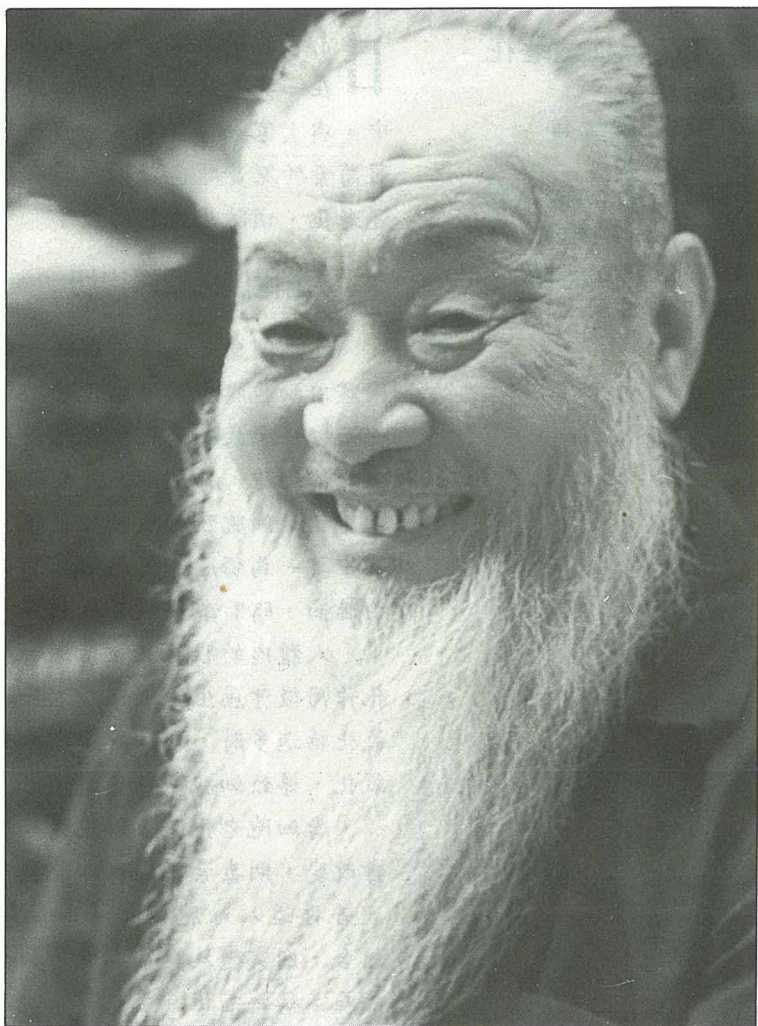
注重療養院規劃

除此之外，意外事故所帶來的腦脊椎神經病變，以及文明時代的精神病患之增加，也是慢性病患愈來愈多的重要因素。再加上老年人都有一種或一種以上的疾病纏身，需要長期的醫治。因此，對於療養院的需求及規劃，現在若不加注意，到了西元2000年，大部份的醫院床位可能會被老人和慢性病患佔去。

換句話說，隨著老人人口比例的增加，生活方式的改變等，使得疾病的型態大幅更迭。如十大死亡原因因傳染病為主轉變為癌症、心臟血管疾病、意外、慢性病、老人疾病等。

況且，隨著家庭醫師的興起，老年人的醫療照顧正逐漸受到重視。除了保健求知的熱烈響應，在自然科學的領域內，也重新點燃人們對死亡、永生的興趣。

我們可以說，老年絕不是人生的最後階段，而是一個新生活的開始，「擁有健康，展望未來」，且一起來迎接高品質老人時代的到來。◆



老年絕不是人生的最後階段，而是一個新生活的開始，「擁有健康，展望未來」，且一起來迎接高品質老人時代的到來。