

別讓小病催人老

國泰醫院營養組／李蕙蓉

由於資訊的迅速，大家對於疾病的認識與預防都有相當的認知。對慢性疾病，如心血管疾病、糖尿病、高血壓疾病、癌症等都耳濡目染，且相當注意。

通常，大部份的人只注意疾病，而往往疏忽一些不足以構成大病之症狀，但這些症狀，卻嚴重地影響到生活品質。下面將介紹一些症狀：

●營養不良威脅老人的健康

1.生理因素的影響，如：

味覺、嗅覺之減退，減低對某些食物之興趣。

唾液分泌量減少，吞嚥食物困難，容易吞嚥碳水化合物。

牙齒鬆落，若未裝上適當的假牙，咀嚼不方便，咬不動硬的食物，肉類及含纖維質的食物攝取量逐漸減少，易引起缺乏蛋白質、礦物質及維生素等的攝取。

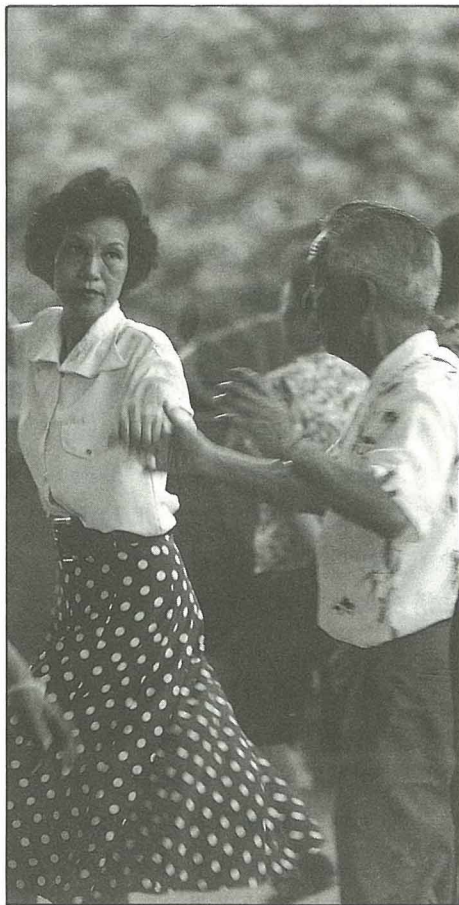
胃液分泌減少，胃酸和酵素含量減少，影響鈣、鐵和維生素的吸收。

味蕾數目減少，舌頭的感覺變得較遲鈍，易造成鹽分攝取太多。不喜好吃酸味較強的枸橼酸水果如橘子、柳丁，易造成維生素缺乏。

2.心理因素的影響，如：

飲食禁忌多，造成營養不均衡。獨居獨食，食物變化簡單。

常見的老人健康問題包括：營養不良、便秘發生率增高、腎功能減退、體重過重或過輕、皮膚乾燥，這些症狀雖不足以構成大病，卻嚴重地影響到生活品質。



運動可以維持正常體重。(王詩雲／攝)

面臨退休、喪偶、親友罹病或去世而影響食慾。

害怕罹患疾病而影響食慾。

●年齡增加，便秘發生率增高。

胃、腸收縮蠕動能力降低。

喝水量少，糞便太乾導致便秘。

牙齒或假牙咀嚼不良，少吃纖維多的食物，造成食物纖維攝取不足。

運動量不足。

或因腸胃道疾病、新陳代謝疾病及神經系統疾病，或各種藥物引起。

●喝水量不足影響腎臟排除作用

腎功能的減退，使血液中原素、氮含量高；同時害怕小便次數多，自動減少水分攝取，使腎臟不易排出廢物。

●體重過量或過輕的現象

1.體重過重的原因：

活動量減少，或因心理因素，攝食過多，而增加體重。

習慣調味重、多油膩飲食。

家人利用食物表達孝心。

2.體重過輕的原因：

由於心理因素攝食量太少。

經濟因素或獨居飲食簡單。

長期病痛服藥，造成食慾不振。

●皮膚的健康問題

對冷、熱溫覺及痛覺的感受力下降，容易有燙傷、凍傷情形發生。

表皮萎縮變薄、水分易蒸發且攝取不足、皮脂分泌不夠，皮膚變成乾燥。

如果有上述的健康問題，最好能了解問題所在，找出解決的辦法，以免影響日常生活的品質。◆