

老年保健ABC

Q & A

Q1：大多數的老年人為什麼都會發生白內障的現象，是否非要手術不可？手術後應注意什麼？

A：發生白內障的主要原因是水晶體混濁，逐漸形成一個不透光的物體。白內障的症狀是視覺模糊或昏暗，對強光或日光、閃光會覺得不適，並且無法辨別顏色；對老年人的日常生活活動會有某種程度的影響。白內障的手術是一種小手術，最好及早找醫師檢查治療，否則若視神經乾掉了，要手術已無法妙手回春。對於白內障手術後的照顧應注意的是一個月內不要彎腰或舉重物，若有必要撿東西，須蹲下並保持頭部直立；若要穿襪子則要將腳抬高就襪，避免往下蹲；不可揉眼睛或壓迫眼睛；避免因便秘而用力解便；睡覺時須仰臥睡姿，點眼藥水時要注意洗手乾淨；及注意給與周圍環境的安全，以免因不慎而跌倒。

Q2：冬天天氣寒冷皮膚較乾燥，容易有脫皮龜裂



現象，尤其是上年紀的老人，更是愈難適應，請問對於老人的皮膚應如何做好保護呢？

A：皮膚是人體的一大防線，老年人的皮下脂肪逐漸減少，皮膚變薄；汗腺皮脂腺功能減退，分泌量減少；以致皮膚對外界環境的調適功能減退，因此對於老年人的皮膚照護的原則如下：1.洗澡時禁止泡熱水澡

或用肥皂洗澡，洗澡後擦些乳液或植物性油膏；2.每天泡腳約5-10分鐘及按摩腳底，注意勿用太熱的水，以免燙傷；3.穿適宜的鞋襪，資料應選擇透氣、吸汗、舒適的較好；4.注意規律的生活、適當的休息和運動。

Q3：何謂骨質疏鬆症，若有骨質疏鬆症時會那些症狀產生？應如何預防呢？

A: 骨質疏鬆症是一種代謝性骨骼障礙，當骨細胞再生製造的速率無法與骨細胞破壞吸收的速率維持平衡時，大量的礦物質與蛋白質流失，造成骨質減少而且易碎斷。主要的症狀是在初期時，容易覺得背部酸痛或疲倦的現象，當彎腰或提物時感覺骨頭有異常的聲音，即要特別小心是否為骨質疏鬆症？早期發現早期治療是最

好的防治方法。對於停經期得婦女建議每年要定期做骨質密度檢查。骨質疏鬆症每人都有可能發生，因此平時的身體維護工作是非常重要的；必須要注意到：1.每日攝取豐富的鈣質如：牛奶及其乳製品或吃改鈣片，同時補充維生素D；2.每日要有適度運動如：散步、有氧運動或球類運動；3.對於更年期的婦女要補充荷爾蒙治

療，服用期間要定期做乳房自我檢查或婦科一般追蹤檢查。

Q4: 何謂老人日落症候群？

A: 老人日落症候群是指失智老人或癡呆症老人，因其對壓力的忍受度隨

心事誰人知？有話儘管問！

「健康 E-mail」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政47-8號信箱「教育訓練組」收
E-mail: cbsh@nts.tpifp.gov.tw

h3628148@ms15.hinet.net

本欄特約顧問：

晏涵文(國立師範大學衛生教育學系系主任)

陳炯鳴(台北醫院精神科主任)

陳智賢(開業婦產科醫生·生殖內分泌專家)

著疾病的過程進展而降低，使得失智老人對原先環境壓力的忍受度越來越低，而越容易失去原本功能的行為，如：喊叫、激動、打人、罵人...等，也就是有些失智老人經過白天的環境壓力或身體疲累，累積到傍晚時，這些壓力源仍無法解除時，即會出現一連串的攻擊行為或憂鬱的行為，即為老人日落症候群。

中華民國世界和平婦女會和您一起成長

2/16 好書大家讀—「一家人都是成長伴侶」
3/01 好書大家讀—「一家人都是成長伴侶」
3/15 巧藝教室—「菊花」
3/30 專題講座：現代人的健康之道(二)
自然醫學—顧澄醫師
4/12 影片欣賞與討論
4/19 慶生會&聯誼餐會

地點：北市羅斯福路三段238號3樓會議室
有意願參加以上活動者請洽中華民國世界和平婦女會
陳怡君小姐 Tel: 02-23637656

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

豐年叢書 ~ 加工系列

台北市溫州街14號
每次訂購另收掛號郵資60元
郵政劃撥 00059300
電話 02-2362-8148 分機30

《水產加工》650元

介紹26種魚、貝、蝦蟹、頭足及海藻類的實用加工技術，12種簡易烹飪示範食譜。

《畜產加工》230元

介紹我國傳統風味的畜產品加工方法，包括：肉品、乳品、蛋品等三大類。

《蔬菜加工》120元

介紹本省民間各種蔬菜加工方法，包括：蘿蔔乾、雪裡紅、醬筍、越瓜脯等16篇。

《米食加工》590元

全書主要為：米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類、製粉等六大類。

專業量產 **塑膠** 黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm口徑尺寸20餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠 新營市開元路185號 郵政劃撥:31384802
TEL: (06)6362530 • 6328329 FAX: (06)6362139 行動:0932835646

助聽器 47年老店 值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務
完善專門店 助聽器傳家 **25413525**
台企行 25512525
集世界名品 原台灣郵政企業行 **25637392**
台北市中山北路2段25號2號(中山分局附近)