

# 「促進超齡～耳聰目明」 寶貝家裡的爺爺奶奶

講師：護理師 張雅琳

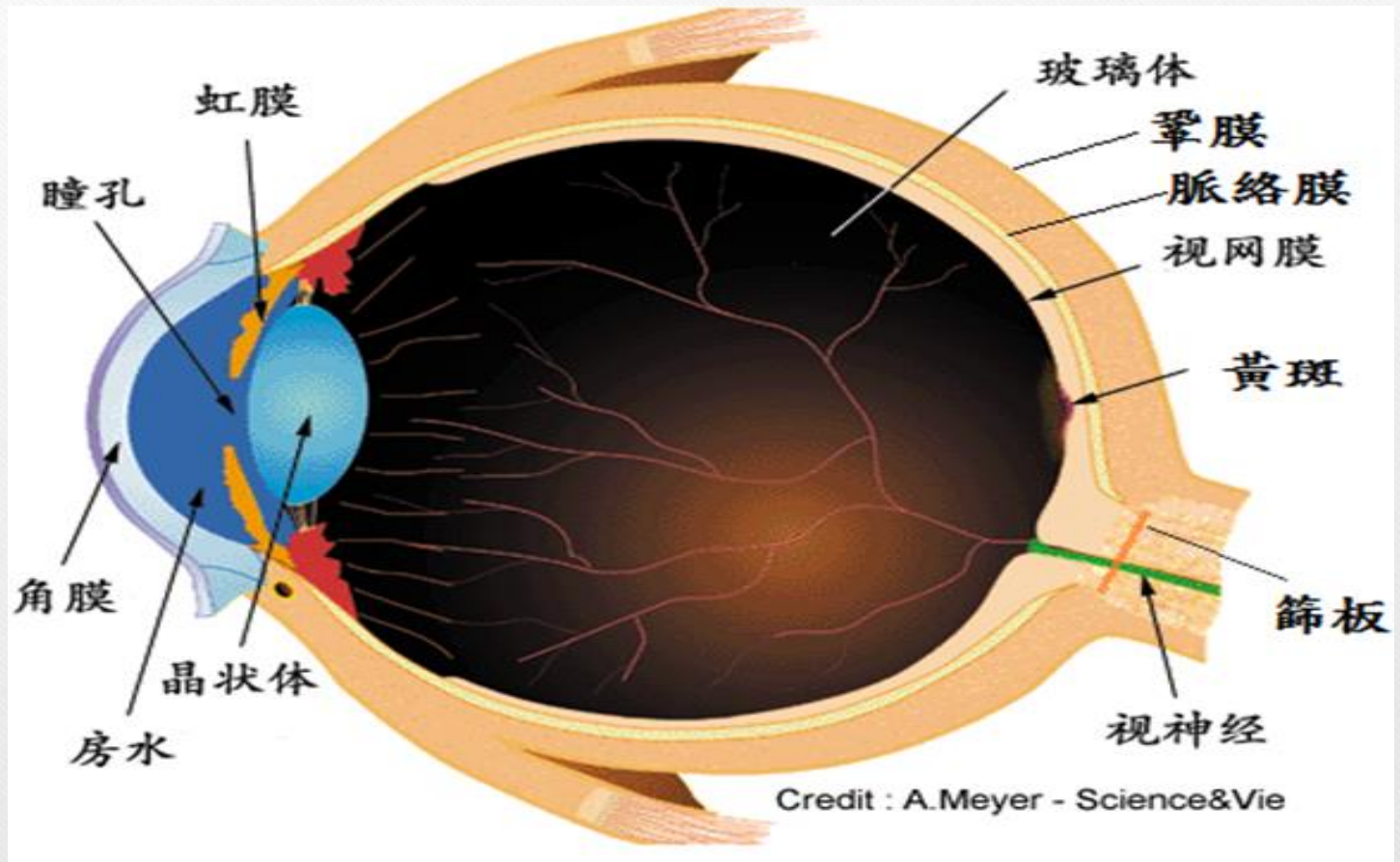
日期：1120519

對象：健康小天使

新竹國泰綜合醫院、東門國小聯合辦理



# 視力保健



# 白內障最常見

成因：

水晶體混濁「白內障」成為老年人第一大盲眼病，最常見的原因是眼睛衰老造成的！

由於晶狀體的主要成分是（蛋白質）

隨著年齡增長～蛋白質容易氧化、老化而變得失去彈性、混濁

眼睛看事物變得模糊了，就像蒙上了一層霧

感覺：

一扇覆有霜的窗因蒸氣而朦朧模糊的窗

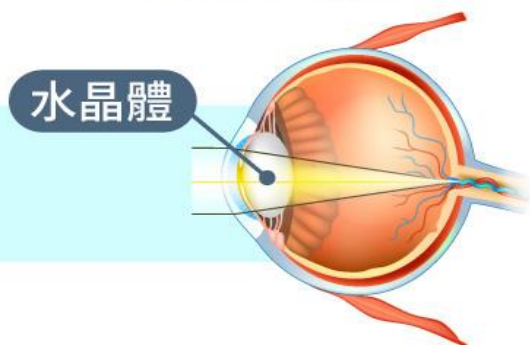


# 罹患白內障，眼睛會有什麼變化？

正常眼睛



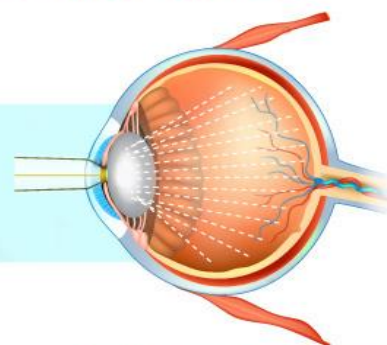
正常水晶體



白內障眼睛



水晶體混濁



HEHO



# ○白內障症狀

視力漸退、怕光、覺得刺眼

對色彩感光減退

時常須更換眼鏡處方

單眼複視的現象

閱讀時需更強的光線

○夜晚視力差

# 白內障何時手術？

是否手術，請與眼科醫師評估及討論

視力仍佳觀察，輔以預防白內障惡化：  
眼藥水

視力不佳( (牆正視力 $<0.5$ )生活受影響：  
考慮手術

勿放置過熟，手術風險大增

## 其他視力模糊原因

- 乾眼症：人工淚液、玻尿酸凝膠
- 度數問題：戴上適合度數的眼鏡
- 黃斑部病變：中央視力模糊、黃斑部  
機密檢查
- 其他可能：如角膜或其他視網膜問題



# 近視是個疾病

近視病容易讓眼睛提早老化，導致視力變差，視野受損，甚至拉高失明的機會。



近視眼容易得 **青光眼**  
導致邊緣視野受損



近視眼容易得 **黃斑部病變**  
導致中心視野受損



近視眼容易提早 **白內障**  
導致看東西模糊・霧霧的

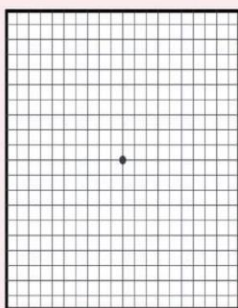
隨著醫療的發展，現今有藥物及光學治療方式可延緩近視的加深速度，為了您家寶貝小朋友的眼睛健康著想，**敬請諮詢眼科醫師有關近視控制。**



中華民國眼科醫學會  
照顧您的雙眼

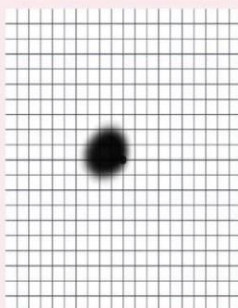
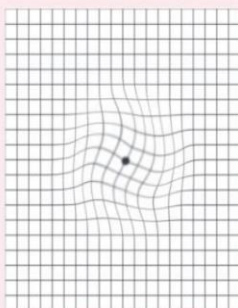
# 黃斑部病變自我檢測

## 阿姆斯勒方格表



遮住左右眼輪流看  
有近視老花請戴眼鏡

✔ 正常應為棋盤狀直線



✘ 畫面模糊、扭曲或  
黑點擴散等非直線  
狀態，應儘速前往  
眼科診查

f 陳映庄醫師的育兒資訊站



健佳康  
Good Health, Good Life.

# 預防方式



眼睛避免強光



戒菸



積極控制三高



養成運動習慣



葉黃素、魚油

多吃深綠色蔬果



定期眼科檢查

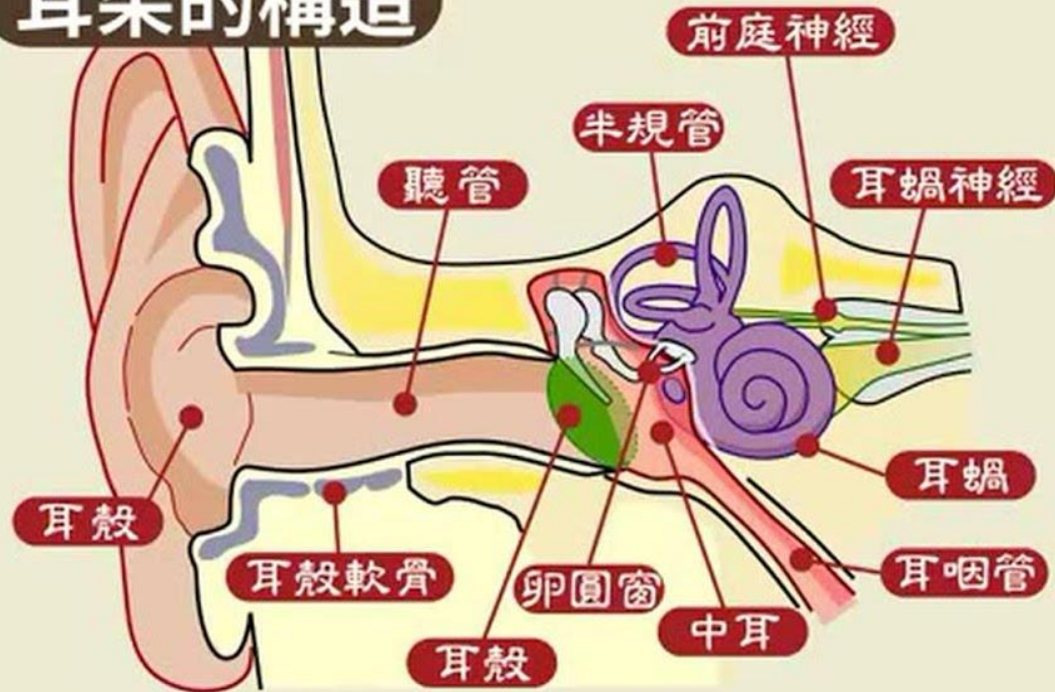
f 陳映庄醫師的育兒資訊站



健佳康  
Good Health, Good Life.

# 聽力老化 退化功能

## 耳朵的構造



耳朵的構造及耳鳴的原因

突發性耳聾、耳力急症、  
多發生於單側耳，突發性  
常合併耳鳴，頭暈或天旋地  
轉，**要立即就醫**

● **看不清楚也會失去平衡而頭暈、跌倒**

# 聽不清楚該怎麼辦？

- 請至耳鼻喉科尋求醫師的協助
- 配合合格聽力師之檢查
- 由專業助聽器公司提供適當的聽買輔具

# 退化性失聰

聽力退化是老化的自然生理現象  
內耳毛細胞或聽神經之退化、速度  
因人而異。

正確選配助聽器克服老年失聰  
必須先做好聽力評估

根據聽力圖選擇不同特性之助聽器

# 年紀引發的頭暈多重原因

平衡系統的老化：

喪失適應性心臟血管疾病

血液循環不良

三高：高血壓、高血糖、高血脂

多重感覺缺損：視力、本體感覺

姿態性低血壓

口水不夠多？慢性口乾  
症成因多元皆影響：  
唾液腺退化  
藥物  
疾病

請多喝水、就醫服藥



●視力與聽力會影響銀髮族生活的一個獨立性

●視力問題會增加跌倒的一個危險性

●聽力影響平衡

所以對於有這兩方面問題應該盡早就醫來做治療。





家有阿茲海默症長者怎麼辦

# 阿茲海默症照護法

新北五股翔展診所 院長 | 傅裕翔 醫師

## 提供安全環境

在家中安裝門鎖、窗戶鎖等，以防患者不慎離開家

## 提供支持

可以與患者進行對話，並傾聽他們的想法和感受，讓他們感到受到關注和重視



## 四招照護法

## 穩定的日常

固定的作息時間、提供有規律的飲食和進行日常生活必需品的清單。

## 學習處理症狀

像是如何應對患者的焦慮和不安、如何幫助他們控制情緒

### 【簡易心智狀態問卷調查表】

#### 1. 今天是幾號？

\* 年、月、日都對才算正確。

#### 2. 今天是星期幾？

\* 星期要對才算正確。

#### 3. 這是什麼地方？

\* 對所在地有任何的描述都算正確。說「我的家」或正確說出城鎮、醫院、機構的名稱都可接受。

#### 4-1. 您的電話號碼是幾號？

\* 經確認號碼後証實無誤就算正確，或能在二次間隔較長時間內，重覆相同的號碼也算正確。如果長輩沒有電話，改問4-2。

#### 4-2. 您住在什麼地方？

不知道電話號碼時，再回答此題

#### 5. 您幾歲了？

\* 年齡與出生年月日符合才算正確。

#### 6. 您的出生年月日？

\* 年、月、日都對才算正確。

#### 7. 現任的總統是誰？

\* 姓氏正確即可。

#### 8. 前任的總統是誰？

\* 姓氏正確即可。

#### 9. 您的媽媽叫什麼名字？

\* 不需要特別証實，長輩只需說出一個與他不同的女性姓名即可。

#### 10. 從20減3開始算，一直減3減下去。

\* 期間如有出現任何錯誤，或無法繼續進行，就算錯誤了。

看哪一科？

神經內科  
身心科（精神科）

### 失智功能評估標準

教育程度	心智功能完好	輕度智力缺損	中度智力缺損	重度智力缺損
小學	0-3題錯誤	4-5題錯誤	6-8題錯誤	9-10題錯誤
一般(國中)	0-2題錯誤	3-4題錯誤	5-7題錯誤	8-10題錯誤
高中以上	0-1題錯誤	2-3題錯誤	4-6題錯誤	7-10題錯誤

製圖者：愛長照編輯

# 長者功能自評量表

千萬別將功能退化視為自然老化而置之不理，世界衛生組織(WHO)提出延緩失能的關鍵，需要管理六大能力：「認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱」，國民健康署據以發展「長者功能自評量表」(請點選下方主題文章連結)，透過簡易的問題檢測，了解六大能力的狀況，及早介入處理，以預防及延緩失能，提升老年生活品質。

國民健康署同步推出電子版功能自評工具「國健署HPA長者量六力」LINE官方帳號，可以透過LINE ID搜尋「[@hpaicope](#)」，加入好友並註冊後，進行自我檢測。其他功能還包括：瀏覽六大能力健康資訊，也可以搜尋居家附近據點，主動參與社區活動。





長者量六力  
健康更有力量



Line ID:  
@hpaicope

QR code

掌握自我健康，就從  
長者功能自評測驗  
開始！



# 健康老化

DVD  
VIDEO

銀髮族保健

片 長：25分鐘


主題內容：健康生活型態、自我健康管理、常見慢性病的自我管理、老年症候群、安居宜養、老人照護資訊等。

製作年份：99年

GPN：

ISBN：

監 製：

 行政院衛生署國民健康局

電 話：04-22591999



# 健康老化

銀髮族保健手冊



## 健康老化的條件有三

### 1. 減少疾病危險因子和失能

如不吸菸、控制體重、接種疫苗、預防跌倒等

### 2. 強化身體和心理能力

如經常運動、均衡飲食、感恩惜福、培養興趣等

### 3. 積極從事社會生活

如志工服務、與人為善、敦親睦鄰、多做公益等





# 均衡飲食

## 常見的進食問題？

銀髮族會因漸漸老化，咀嚼、吞嚥與對食物的味覺下降；再加上消化能力減弱，備餐與採購的意願及體力較不如前，而易導致進食不佳與營養不良。此外，由於代謝力下降，如果加上少動偏食，也容易造成體重過重，而導致心血管和代謝功能異常，則罹患慢性病的風險增加，對健康和生命有嚴重的威脅。



記得喝水哦~



## 您每天要如何做？

- ◆ 營養均衡、多蔬果、多喝水、少油、少糖、少鹽
- ◆ 多吃不同顏色組合的**蔬果**。
- ◆ 全麥或是糙米要占**穀物攝取**的一半量。
- ◆ 少吃高熱量低營養或是油脂含量高的食物(可樂、奶茶與零食)。
- ◆ 注意隨時補充**水分**，因為年齡增加會降低口渴的感覺。
- ◆ 增加**纖維**的攝取可以降低便秘，例如吃水果儘量不去皮、全麥飲食、吃水果取代果汁。

## 每日飲食建議量



## 食物採買與保存

隨著年齡增加，嗅覺、味覺與眼力都下降，對於食物的新鮮度判斷能力也下降。因此要注意生熟食的刀具要分開、避免生食、冰箱內的食物都貼上保存日期、吃不完的食物最好在兩個小時內放入冰箱。

## 避免腹部肥胖

腰圍過粗的人，比較容易得到「糖尿病」、「高血壓」、「高血脂症」、「心臟病及腦中風」的機率，分別是一般健康民眾的6、4、3、2倍。

腰圍過粗：以正確的方法測量出的腰圍值為

男性 $\geq 90$ 公分(35吋半)

女性 $\geq 80$ 公分(31吋半)

# 不吸菸、不喝酒 不嚼檳榔

## 吸菸、過量飲酒、嚼檳榔對健康有什麼影響？

吸菸易導致肺癌、口腔癌或胃癌等多種癌症，並減低肺功能，造成慢性阻塞性肺病(COPD)，及傷害心臟血管等。

飲酒過量容易導致肝硬化、心臟及心血管疾病、癌症或胰臟炎等，酒精易與多種藥物發生交互作用，增加發生不良反應的危險，這些問題在銀髮族較年輕人更為嚴重。

嚼檳榔會造成牙齒磨損及牙周病，同時也會使口腔內膜組織纖維化，導致罹患口腔癌的危險增加，有嚼食檳榔、吸菸且飲酒的人與完全都沒有的人比較，得到口腔癌的風險高出123倍！

隨著年齡的增加，身體的水分含量也隨著下降，因此，老人比較容易累積血中的酒精濃度。而由於代謝率下降，排泄功能老化，老年身體解酒需要較長的時間，也增加酒醉的危險性。



口腔內如出現紅色或白色斑塊、久治不癒的潰瘍、容易出血、臉頰出現腫塊、口腔附近麻木、疼痛或張口困難，可能是口腔癌的徵兆，請找耳鼻喉科醫師或牙醫師幫忙診斷及治療。

### 拒絕菸、酒、檳榔的六招

- 第一招「挑戰自己」：下定決心，訂一個日子如生日開始戒除。
- 第二招「昭告天下」：告訴最關心您的親友：「我決心要戒了！」，請他們支持及幫助你。
- 第三招「不買菸、酒、檳榔」：想一想，一年可以省下多少錢？
- 第四招「避開誘惑」：口袋、家裡及車內皆不備菸，外出時盡量選擇禁菸區，在戒掉期間減少與有吸菸、飲酒和有嚼檳榔的親友接觸。
- 第五招「豬羊變色」：用無糖口香糖、白開水，或以唱歌、深呼吸代替。
- 第六招「尋找救兵」：請教您的家庭醫師。

## 運動安全小叮嚀

- 從“慢”做起，特別是沒有活動習慣的人，在一開始從事身體活動時從小地方做起，一點一滴累積您的活動量及活動難度。
- 不要憋氣，您可以在用力時“吐氣”，放鬆時“吸氣”。
- 使用安全設備，例如穿著安全的鞋子。
- 除非你的醫師告訴你要限制液體攝取外，一般人在活動時應攝取足夠量液體。
- 背部挺直，收肚子(收下腹)。
- 做伸展動作前肌肉先暖身。



## 活動四要訣

- 喘(增加心肺耐力，呼吸有點急促)
- 力(運用肌肉，增加肌肉強度)
- 平(左右腳交替、訓練平衡)例如：左右交替單腳站立、不用手從椅子上站起、腳尖抵腳跟走路)
- 伸(伸展動作可以增加您的身體彈性)
- 依據下圖『體能活動建議金字塔』以加強第一、二類並適度增加第三、四類運動為主。

# 左右交替單腳站立



# 不用手從椅子上站起



# 腳尖抵腳跟走路





# 視力保健

視力功能會隨著年齡的增長，逐漸衰退，影響日常生活活動。常見的問題有白內障、青光眼、糖尿病視網膜病變及老年性黃斑部病變等眼疾，但仍可經由視力保健與眼疾篩檢，延緩衰退。

## 視力保健小叮嚀：

### 1. 定期專業眼科檢查：

建議65歲以上的銀髮族每年定期眼睛檢查1次，及配戴正確度數眼鏡。眼睛檢查的內容包括視力、眼壓與眼底斑(視網膜與視神經)。

### 2. 預防眼睛過度疲勞：

避免長時間近距離的工作與近距離閱讀，要有充分的休息及睡眠，及避免強光(如夏日陽光)的照射。閱讀環境選擇適當的照明、良好的紙質、清晰的印刷、大小適當字體，休息時多看遠方，避免眼力負擔。若有視力不良，需尋求專業諮詢，不宜開車或夜間單獨出門，並且要預防跌倒。

### 3. 自行眼睛視力檢查：

在看電視時，可「睜一隻眼、閉一隻眼」，看是否相差很多，提早發現單眼疾病，注視電視的畫面直線條格線是否扭曲，提早發現視網膜病變。

# 口腔保健

「民以食為天」，口腔是第一道關卡，保持口腔衛生及功能，才能享受美味及咀嚼的口感，擁有健康的身體。

## 口腔保健小叮嚀：

### 1. 口腔的清潔

刷牙、牙線使用及輔助清潔工具，如：牙間刷、口腔清淨器、電動牙刷、或舌面牙刷等使用，確保口腔清潔。必須早、晚、餐後潔牙。以兩顆牙齒為單位，振動幅度小的方式輕柔刷牙，以免牙齒磨耗受損。

### 2. 定期口腔檢查

除對牙根蛀牙及牙周病預防外，每6個月定期做洗牙結石、口腔潰瘍或口腔粘膜病變、口腔腫瘤之檢查等。

### 3. 食物之選擇與調整

老年人生理機能減弱、咀嚼欠佳、消化吸收不良，必須調整食物種類。如：減少高熱量食物；刺激性食物應避免；醃製、炸燻食物應戒除，以清淡溫和性食物為佳，不宜過酸過甜，如飲用醋，瑤瑯質會

軟化流失，牙齒表面酸蝕出許多凹洞，過冷過熱牙齒都會酸痛。喝完酸性飲料，用白開水漱口，降低口中酸性再刷牙。

#### 4. 牙刷的選擇

牙刷的選擇以使用小頭、軟毛、刷毛不要太密的牙刷較佳，每3個月更新牙刷。

#### 5. 假牙裝配、調整或保養

需要裝配假牙，趕快裝配，如不適合，請調整或重新製作。活動假牙，睡覺前清洗後，放入裝清水容器，避免假牙因乾燥而變形。活動式假牙不要24小時都戴著，最好睡覺時不戴，以利口腔組織休息復原。戴活動假牙後，至少每6個月至1年定期回診接受檢查與調整，以確保口腔健康並避免口腔疾病的發生。

# 服藥須知

## 重視用藥安全

藥物可以讓我們生活品質更好，活得更健康，但是65歲以上的老年人在服用藥物時要更加小心，尤其是服用許多不同的藥物。

# 預防接種小叮嚀

預防接種是減少老年人感染疾病的重要方法，目前針對65歲以上老年人，最常被建議的預防接種的項目為流行性感冒疫苗、肺炎鏈球菌疫苗及破傷風疫苗。

## 流感疫苗

**接種時程：**每年一次，每年十月份開始接種。

**疫苗費用：**免費提供65歲以上老年人施打。

## 肺炎鏈球菌疫苗

肺炎鏈球菌主要會引起肺炎、菌血症、腦膜炎及中耳炎等，為社區型感染的主要病菌，尤其此菌抗藥性問題日趨嚴重，是造成老人感染、住院、失能甚至死亡的重要原因。

**接種時程：**65歲以上接種一次。

若65歲以前施打，且超過5年以上，則建議追加一劑。

**疫苗費用：**自97年10月1日起，75歲以上老人免費接種。

(部分縣市免費接種年齡條件放寬，請逕洽當地衛生所查詢。)

# 高血壓

## 高血壓是什麼？

血壓是血液在血管流動時對血管壁產生的壓力，正常血壓為收縮壓低於120mmHg及舒張壓低於80mmHg，而收縮壓等於或超過140mmHg或舒張壓等於或超過90mmHg，便可能是高血壓，不過須安靜坐著休息5分鐘後再重量一次血壓，或在不同場合或時間再量，才能確定是否真有高血壓。

## 表、血壓的分類標準

血壓分類	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常	< 120	和	< 80
高血壓前期	120~139	或	80~89
第1期高血壓(輕度)	140~159	或	90~99
第2期高血壓(中、重度)	≥ 160	或	≥ 100

## 量血壓注意事項：

1. 測量前先將手臂上的衣物脫下，休息5分鐘。
2. 血壓計、手臂與心臟齊高，手掌向上。
3. 測量時雙手均分別測量，以較高值為準。
4. 在飲酒、運動及沐浴後30分鐘內不要測量。



## 血壓應該如何控制？

大部分高血壓的狀況，都可以藉由飲食、生活習慣的改變，或者是規律的服藥而得到有效控制。



### 飲食和生活方式的調整

1. 飲食方面：多吃蔬菜及水果、減少攝取高膽固醇及高鹽份的食物。
2. 運動方面：請參考本手冊「運動休閒生活」篇(第12頁)來運動。合併有心臟病或肺病者，須先與醫師討論運動的安全性。
3. 日常生活方面：須維持理想體重、睡眠充足、適度紓解壓力及保持輕鬆心情、避免吸菸及過量飲酒。

### 遵照醫師指示服藥及追蹤血壓

聽從醫師的指示每天服用降血壓藥，不可以只在不舒服或量到血壓高時才服藥，即使血壓已經控制在正常的範圍，仍須依照醫師指示服藥，不可自行停藥或減少藥量。

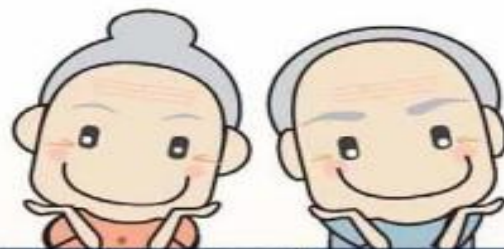
最好能養成定時及不舒服時量血壓並記錄的好習慣；最好家裡備有血壓計，可以自己測量、請家人幫忙量血壓或到附近醫療院所量，看診時可以將血壓紀錄帶去供醫師參考。



# 高血脂

## 高血脂是什麼？

血脂就是血中所含的脂肪，高血脂就是我們常聽到的「膽固醇過高」、「血濁」、或是「血油過高」，缺血性心臟病、腦中風、周邊血管疾病及腎臟疾病等動脈硬化疾病都與高血脂有密切的關係。銀髮族可在晚上空腹8小時後之隔天早上接受血脂肪檢查，項目包括總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白與低密度脂蛋白等，如有任何一項超過標準時(如下表)，便應注意飲食調整及體重控制。



表、血脂肪的診斷標準

	總膽固醇	三酸甘油酯	低密度脂蛋白 (不好)膽固醇	高密度脂蛋白 (好)膽固醇
正常值	< 200	< 150	< 100	♀女性 > 50 ♂男性 > 40
邊際高值	200~239	150~199	130~159	-
過高值	≥ 240	≥ 200	≥ 160	-
過低值	-	-	-	過低值 < 40

(2001年美國膽固醇教育計畫成人治療指引-第3版)

\*單位為mg/dl；若高密度膽固醇≥60mg/dl，對缺血性心臟病有保護作用。

## 不用藥物可以治療高血脂嗎？

健康飲食、多運動、不飲酒、不吸菸和控制體重都可以有效降低血脂肪。

### 飲食控制

1. 飲食烹調宜減少油炸改用清蒸、水煮或其他方式替代，少勾芡及少用糖，另應多選用纖維較多的蔬菜、水果、燕麥、黃豆、麥片、豆莢及全穀類食物。
2. 炒菜時亦儘量選用不飽和脂肪酸較高之植物油，如橄欖油、菜籽油、沙拉油、花生油等，不要用豬、牛、雞等動物性油。
3. 避免食用內臟、烏魚子、蟹黃或蛋黃等高膽固醇食物，食用肉類時先把肥肉或皮去除。
4. 少喝酥皮、奶油等濃湯或勾芡湯，不宜多吃蛋糕、餅乾、精緻小西點、乳瑪琳及酥炸食品等高糖高熱量之食物。
5. 飲酒要有節制。

### 運動控制

運動可以維持理想體重，避免肥胖，增加心臟及肺臟的功能，同時也可以降低血中膽固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白並增加高密度脂蛋白，增加血管彈性及血液循環。

## 高血脂的藥物治療

接受飲食計畫3-6個月、控制體重、運動及戒菸後，若血中膽固醇及三酸甘油酯濃度仍偏高，此時醫師就會給予藥物治療。如果經醫師診斷需服用降血脂藥物時，請不要任意停藥，否則可能會造成血中膽固醇再度上升。如果症狀改善，應由醫師再做一次血脂肪檢驗，醫師將會視您的情況決定是否需減量或繼續服藥。

成人血脂 控制目標		一般成人	心血管或糖尿病者
	總膽固醇	< 200	< 160
	三酸甘油酯	< 150	< 150
	高密度脂蛋白	男> 40、女>50	
低密度脂蛋白	< 130	< 100	

# 糖尿病

## 糖尿病是什麼疾病？

糖尿病是因為胰臟的胰島素分泌不夠或功能不好所造成，導致自腸道吸收至血中的糖份不易進入細胞內代謝，當空腹血糖值上升至超過126mg/dl時，即有可能是糖尿病患者。典型的徵狀為吃多、喝多、尿多及體重減少，但大多數病人不會有明顯症狀，故必須從驗血才能發現糖尿病。

## 如何預防糖尿病？

維持健康的生活型態是非常重要的，包括定期檢查血糖、飲食、維持理想體重、規律且適當的運動。請您參考本手冊「健康生活型態」篇(5~16頁)。

## 有糖尿病時該怎麼辦？

1. 飲食方面：吃八分飽，且使用低糖、低油及高纖食品。喜歡吃甜者可用代糖，零食可吃代糖調味的仙草、愛玉或各式蒟蒻。
2. 運動方面：除預防上應注意事項外
  - a. 若合併有視網膜病變、神經病變、中風、心臟病或肝腎功能不好者，不適合劇烈運動，故需先與醫師討論運動之安全性。



b. 不可在空腹時去運動，更千萬不要在吃糖尿病藥後，沒吃東西便去運動。

C. 身邊應隨時準備一些方糖(或糖果)、餅乾或飲料，以便發生低血糖時可以吃。

d. 隨身攜帶「糖尿病護照」



3. 若控制飲食及運動後仍不能達到理想血糖值時(如下表)，便需接受藥物治療。
4. 需固定追蹤腎功能、血口膽固醇濃度、至眼科醫師處檢察視網膜以預防糖尿病可能引起之嚴重併發症。
5. 避免皮膚過於乾燥或擦傷、碰傷，減少皮膚感染之機率。
6. 選擇合適之鞋襪，同時每天檢查足部是否有傷口或過度壓迫之紅腫，避免造成足部之傷害。
7. 必要時需以藥物將低密度膽固醇控制在100mg/dl以下，膽固醇在200mg/dl以下及三酸甘油脂在150mg/dl以下。
8. 特別的叮嚀：不吸菸且不過量飲酒。
9. 必要時需將血壓控制在 $< 130/80$  mmHg，或遵照醫師指示使用阿斯匹靈藥物，以預防心血管疾病。

### 表、血糖正常值、糖尿病診斷標準與治療目標值

	血糖正常值	糖尿病診斷標準	治療目標值
空腹血糖	80~99	$\geq 126$	70~130
飯後2小時血糖	$< 140$	$\geq 200$	140~180
糖化血色素*	$< 6\%$	-	$< 7\%$

血糖值單位為：mg/dl \*為了解最近三個月平均血糖控制情形的指標

# 腦中風

## 腦中風是什麼？

腦中風分為兩種類型：

1. 出血性：腦內血管破裂出血所致
2. 缺血性：腦內血管阻塞所致

## 腦中風有什麼症狀

1. 突然發生的單側臉、手或是腳的無力或是麻木感。
2. 急性的意識混亂或是無法與人溝通
3. 單眼或是雙眼忽然看不清
4. 突發的暈眩、失去平衡或是走路困難
5. 突發的不明原因頭痛

有以上的症狀，請儘速就醫。

## 如何預防腦中風？

1. 維持適度的體重
2. 避免升高血壓的藥物
3. 降低鹽分攝取
4. 多攝取蔬果，增加由食物攝取的鉀(如香蕉、柳丁)
5. 增加運動量
6. 戒菸節酒



## 發生腦中風時該怎麼辦？

1. 先躺下來，若有嘔吐現象，便應側躺，避免嘔吐物及分泌物掉入肺部，以避免發生吸入性肺炎的危險。
2. 若意識不清時，不要給他(她)吃東西或餵藥。
3. 一定要儘速就醫，因就醫時間是影響治療的關鍵性因素，能越早治療，治療效果可能越好。
4. 當病程穩定後，遵醫囑服藥，以控制好血壓、血糖、血脂肪並接受復健治療。



## 有骨質疏鬆症時該怎麼辦？

### 預防跌倒最重要

#### 身體保健與治療

每年做一次健康檢查，請家庭醫師幫您看是否有服用可能引起跌倒的藥物(如降血壓藥、良性攝護腺肥大用藥)；另需自己戴合適的眼鏡及治療眼疾、控制血壓、血糖和體重。

#### 注意環境安全

在浴室牆壁安裝握把、地面加裝防滑墊及保持乾燥；也要清理走道的雜物、穿合適大小的鞋、臥室內裝有夜燈、樓梯處需有足夠照明等。

#### 維護肌力、保持平衡

適度運動，如做抬腿運動及平衡訓練，並避免姿勢改變過快，起床後先坐在床邊35分鐘後才站起來；必要時使用高度適中及有橡膠頭的拐杖。

#### 避免重心不穩的危險動作

不要過度向前或後彎腰、避免快速扭腰轉身或手高舉過頭，不能提重物、不要站到椅子上拿東西或爬不穩固的樓梯等。





# 跌倒

## 銀髮族跌倒的嚴重性

事故傷害是台灣老年人的第七大死因，其中一半以上與跌倒有關。因老年人的骨質密度不足、皮膚變薄、血管硬化等，雖然可能只是輕輕的摔一下，亦可能引起嚴重的出血或骨折，也較易發生合併症甚至死亡。跌倒後的傷害，可能會造成行動上或自我生活照顧上的困難，從此需要家人照顧，對生活品質和家人照顧壓力都有很大的衝擊。

## 銀髮族跌倒的原因

**個人因素：**視力、聽力、平衡感及肌力變差，患有心律不整、腦中風、巴金森氏症或關節炎等疾病，使用鎮定助眠藥物或同時合併多種藥物時，容易出現站不穩現象而導致跌倒。

**環境或物件因素：**如家裡雜物多、屋內光線太暗、地板溼滑、拖鞋大小不合適或鞋底光滑等，易因碰撞到物件而跌倒或滑倒。



## 如何預防跌倒？

### 定期評估健康狀況

就醫時應告知醫師過去的疾病、檢查結果及使用的藥物。定期檢查視力及聽力，配戴適合的眼鏡、助聽器，同時由醫師評估使用之藥物是否容易增加跌倒之風險、身體狀況是否適合運動等項目。

### 規律適度運動

規律及適度的運動可增強肌力、柔軟度和平衡感以預防跌倒。運動種類的選擇需配合自己的身體狀況，同時也要選擇輕便舒適又吸汗的穿著，加強運動前後之暖身及緩和運動，選擇通風良好、開闊且無障礙物之場地，穿著適當之鞋襪，正確使用拐杖、助行器或輪椅等輔具等，使運動時更為安全。

### 營造安全居家環境

光線充足、臥室至廁所之走道應留一盞夜燈，家具擺設宜簡單且位置應固定。電線應收好或固定在角落；樓梯、走道、馬桶邊及浴盆旁應安裝扶手；浴室地板應有防滑墊；地面不要打蠟，若地上有水或打翻湯水時，應立即擦乾。

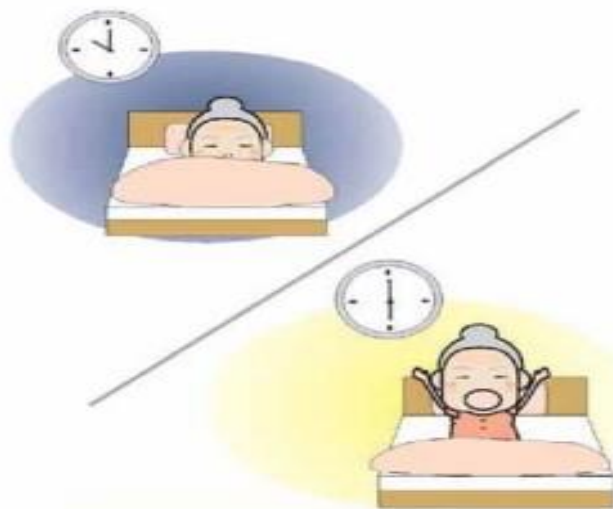


## 有長期失眠時該怎麼辦？

若經過醫師詳細評估後，發現無特殊影響睡眠的原因時，治療上是以調整睡眠衛生習慣(即非藥物療法)為主，必要時再考慮使用藥物。

### 睡眠衛生習慣(非藥物療法)

1. 固定就寢及起床的時間。
2. 晚餐後避免飲茶、咖啡、吸菸或飲酒。
3. 維持舒適安靜的睡眠環境。
4. 不要在臥房內看電視或看書。
5. 若躺床上超過30分鐘仍睡不著時，可起床到別的房間做些靜態活動，如看書或燙衣服等，當感到想睡時再躺回床上睡。
6. 白天最好有規律運動，在睡前則可做幫助放鬆之活動如柔軟操等。



### 藥物治療

若非藥物療法效果不佳時，醫師會建議短期使用安眠藥物，請遵醫囑服用。長期使用時，可能會產生依賴性或增加跌倒的危險，故不宜長期使用。

# 尿失禁

## 老年人失禁的導因

失禁是老人常見的問題，卻不是老化的必然現象。老年人失禁的導因包括：

1. 膀胱肌肉無力
2. 膀胱肌肉不自主的收縮
3. 神經系統的疾病所導致的膀胱控制問題(中風、帕金森氏症)
4. 身體活動受限(如：關節炎)導致解尿不便
5. 男性前列腺肥大
6. 骨盆底肌肉鬆弛

## 尿失禁的種類

尿失禁的種類可以分為下列幾種：

1. 應力型尿失禁：打噴嚏、咳嗽和腹部用力時會漏尿。
2. 急迫型尿失禁：尿急會來不及上廁所，就尿出來。
3. 滿溢型尿失禁：膀胱無法順利排尿，尿液太滿而溢尿。
4. 功能型尿失禁：由於日常生活能力受限，所以無法及時解尿而漏尿。



## 如何改善尿失禁

改善尿失禁在老人族群最常見的方法有下列幾種：

### 1. 骨盆底肌肉運動：

運動骨盆底肌肉來增加禁尿的能力

- a. 通常的執行方式包含收縮骨盆底肌肉數到三，然後再放鬆數到三。運動目標在於一天做三次一次做至少十下。
- b. 如果覺得無法夾緊骨盆底肌肉，可以尋求失禁運動門診協助，可以使用生理回饋儀的協助。

### 2. 定期排尿訓練：

藉由定期解尿的方式，來建立膀胱解尿的常規。這樣的訓練結合骨盆底肌肉運動可以有效的緩解急迫型與滿溢型尿失禁。

### 3. 生活型態改變：

包含減重、戒菸、節酒、節制咖啡因的攝取、避免便秘與提重物都可以有效的緩解尿失禁的病程喔！

### 4. 如果以上的策略都無法有效緩解失禁，可以尋求專科醫師的協助，醫師處理尿失禁的方式包含：藥物治療、局部注射藥物、輔助用品的使用與手術等。

最後，失禁雖然是老人常見的問題，但透過有效的行為改善、運動或是醫師的協助，還是可以有效解決溼答答的困擾，千萬不要拖延了治療的良機喔。

# 失智症

## 失智症是什麼？

失智症並不是單指記憶力變差，而是指腦部功能退化，造成對「人、時、地」都失去認知和判斷能力，最後發生日常生活活動功能喪失之慢性疾病。年齡愈大，發生的可能性就愈高，在85歲以上的銀髮族約有一半患有輕度的廣義失智症。

## 您必須知道的事

1. 認知功能不一定會隨年歲增加而降低。銀髮族可能比較健忘或學習新事物的能力降低，但失智症絕對不是正常老化的一部分。
2. 每年找醫師做一次認知功能篩檢。
3. 積極控制高血壓、糖尿病、高血脂及不吸菸等心血管危險因子，可有助預防血管性的失智症。
4. 多動腦，如下棋、學新知識、多跟朋友聯絡、旅遊及經常運動等，對保持腦力有幫忙。
5. 吃銀杏、女性荷爾蒙、消炎止痛藥、抗氧化劑如維他命E，是否可預防失智症？因臨床證據尚不足，暫時不建議使用。



## 有失智症時該怎麼辦？

1. 若自己或家人發覺記憶力、判斷力、理解力或表達能力有改變；對時間、空間概念不佳；情緒起伏、性情大變、自理日常生活活動的能力變差時，請儘速就醫。
2. 大部分的失智症是無法治癒，現有的藥物只能控制症狀，但不一定能延緩病情，因此，要有接受無法治癒的心理準備。
3. 失智症的照護需要病人、家屬與醫護人員等團隊成員共同合作。目標在於維持最佳的生活功能、增進生活品質、改善認知功能、心情及控制行為問題。
4. 照顧失智症病人是長期耗體力及精神的工作，因此，對照顧病人的家屬，要不斷給予心理支持及生活輔導或支援等，以減輕其照顧壓力。

# 社會參與

因為社會結構變遷，人口老化，少子化及子女外出就業，老年生活孤寂、無伴，是任何人無法避免的過程，及早準備，才能活出健康、快樂生活。

瑞士UMEBA大學研究：喜歡參與社交、文化及福利社團活動者，較長壽，能從活動中找到各種解決生活問題的方法，增強免疫功能，不易生病，促進人際關係，有歸屬感，消除孤獨感，增進生活情趣，有很大助益。所以我們鼓勵銀髮族，走向群眾，多參與有益身心活動。

**要成為一個快樂的銀髮族，必須擁有下列特質：**

**隨和：**對大小事情，不拘束、不堅持，態度隨和。

**積極樂觀：**正向面對大小事情，不自怨自艾。

**善用社會資源：**善用社會資源，參與社區活動，提升自我價值，增進身、心、靈健康成長，如：社區發展協會關懷據點、老人會、婦女會、社區大學、長青學苑等，有助於提升銀髮族生活品質。

年歲愈大愈需要依賴外界的資源，常懷一顆喜悅、樂觀、感恩、善用外界資源的心，不僅活得快樂，同時也是最佳的抗老化良方。



# 機構式照護

## 機構式照護是什麼？

機構式照護，包含安養養護機構及護理之家二大類，一般而言，較穩定的慢性病療養或單純的日常生活照顧，屬安養養護機構的範圍；而需要較多醫療服務及技術性護理照護，則屬護理之家的範圍。

## 機構式照護的迷思

由於人口高齡化、少子化及小家庭的社會和婦女就業比率提升，老人獨居或需要安養者之增加，已成為必然的趨勢。內政部調查發現，近年來有意願選擇機構式照顧的銀髮族之比率有增加趨勢。因此，不宜將銀髮族接受機構照護，與傳統反哺孝親、三代同堂，或養兒防老的觀念糾結在一起，而認為子女不孝順。

