

◆書摘◆

邁入50

十大健康警訊

警訊 1 記憶衰退

一個人自成年以後，腦部每天有十到二十萬個細胞崩解，崩解速度加快；四十歲左右，對於近期發生事件的記憶開始衰退；瞬間及從前事物的記憶則於七十歲開始減弱，對於外界刺激的反應時間延長；到了八十歲以後，大腦重量大約減輕了百分之五，所以記憶力的減退，也隨著年齡而日益明顯。

記憶的衰退

年齡	腦部的情況
成年	腦部細胞每天崩解10到20萬
40	對近期發生事件的記憶開始衰退
70	瞬間及從前事物的記憶開始減弱，對外界刺激的反應時間延長
80	大腦重量大約減輕5%

如何增強記憶力？

當您注意到有記憶力減退的現象時，應該先找醫師證實，因為有許多因素會影響記憶力。經過排除其他種疾病的可能，確認記憶出現障礙，則可以透過以下方式，在日常生活中進行一些措施來增強記憶力。

做事時：要專注，集中焦點、心無二用，每次只做一件事。

放置物品：要有固定處所，有組織、有條理、便於取用。

做標示：將家中放置鑰匙、眼鏡、時鐘等重要物品的地方，做清楚而簡單的標示。

做筆記：藉由書寫，將重要的事情記在小紙條、筆記本或是日記簿裡，以彌補記憶的不足。

加深印象：記憶事物可以採取聯想的策略，或假借諧音的方式來增強，也可運用誦



唸加上目視的方法加深印象，更可以將欲記住的事情，切割分段來背念、記憶。

多參與社交活動：不要畏縮，與朋友保持往來。懷念往事、聆聽老歌、加入志工、從事手工藝創作也都是不錯的輔助選擇。

預先計劃未來：如移交帳冊、決定日後治療方式、事前選擇療護場所、預立遺囑，讓黃昏的歲月絢爛美麗，不因腦力退化而歸於靜默。

警訊 2 睡眠障礙

老化過程中，睡眠改變的影響隨著年歲增加而日益明顯，發生睡眠中斷的情形也逐漸增多，躺在床上的時間似乎增長了，但是自覺睡著的時間卻是縮短許多。老年人很容易從睡夢中被吵醒，但是，他們也能夠從一天數次的小睡中獲得補償。由於時常醒來，又不容易入睡，所以老人家全部的睡眠時間很難測量。

改善睡眠九妙方

慢性睡眠障礙，通常和不良的睡眠習慣有關，應做衛生睡眠的計畫及行為治療，主要是為改善睡眠習慣及鬆弛技巧，以下九種方法可供參考：

1. 應有固定睡覺之時間表。
2. 限制在床上的時間，不睡覺時不要經常躺在床上。
3. 白天睡覺時間要縮短。
4. 白天可以曬曬自然陽光，接受外界訊息，增強身體感受日夜的差異。
5. 避免進食含有咖啡因或酒精成分的飲料及食物。
6. 不在睡前三到四小時內運動，以免干擾睡眠。但在傍晚之前規律運動的習慣，已被證實有改善睡眠深度的功效。
7. 晚上應限制水分的攝取，避免睡眠因上廁所而中斷。
8. 改善寢室的擺設，讓睡眠的環境舒適，維持適度的溫度、光線，避免噪音。噪音通常是最難控制的問題，但可使用裝置來遮蔽，像是風扇低沉的噪音，可以減少因環境而產生的失眠。
9. 躺在床上二十分鐘以上還不能入睡，就不要再躺著，應該起身從事其他事務。

避免噪音擾眠的小撇步

低沉、規律的聲音有助於睡眠，可以產生安全感。因此，可將冷暖氣、電風扇、電視等電器用品打開來運轉。日本人甚至還發明了「噪音製造器」，專門給睡不著的長者使用。

警訊 3 記憶衰退

眩暈是老年人常見的問題之一，它不是一種特定的疾病，而是多種不同疾病所共有的一種症狀，主要是指處於靜止狀態，身體會感覺搖晃，亦即周遭景物在旋轉、搖擺或跳動。眩暈可說是一種「感覺在動的頭昏」，主要是「平衡功能出狀況」時所發生的現象。

眩暈發作 多休息

眩暈發作時，儘可能「臥床休息」，不要走動。下床則採漸進式起身，先坐於床緣等候不暈才可站起；行走時，注意腳步不要跌倒。

如何預防眩暈發作？

眩暈有不少是因為緊張或精神方面的因素所引發，當精神緊張時會使情況惡化，所以，為防止眩暈的出現或再發，避免身心緊張是很重要的。而低血壓或高血壓、貧血等循環系統的異常所引起的眩暈，可以針對飲食、運動多加注意，生活作息要有規律。

警訊 4 視覺障礙

人類的視覺從四十歲以後，對於近距離的物品，聚集焦點的能力開始會出現困難，也就是說閱讀書報會有模糊的現象，這就是一般通稱的「老花眼」。在五十歲過後，處於幽暗的光線之下視力會變差，察覺物體移動的能力退步了，比如在夜間對於行進中的車輛，常會誤判其接近的速度而造成意外。到了七十歲之後，捕捉動態的影像不如年輕時代那樣清楚，對光影的深淺感覺也會減退，顏色的辨識與對比的敏感度也衰弱許多。另外，中年過後對光線明暗改變的適應能力也會變慢，進出隧道、暗房或對向來車燈光切換等，由明亮至晦暗、由晦暗至明亮的情形之下，易有短暫的不適應而產生危險。

如何保養眼睛？

保養眼睛其實很簡單，無論何時何地都可以做「眼睛的體操」。開始時眼睛凝視著遠方的目標大約十秒鐘，然後看近處的物件約十秒，然後順時針旋轉眼球數次，



再逆時針旋轉眼球數次，之後閉上眼睛休息，然後再重複上述的動作。經常反覆的操作，有明目、改善視力的效果，可防止視物昏花、視力減退。

除了平時的保養，日常的保護也是不可缺少。

- 騎車時，要戴風鏡以避免異物侵入。
- 游泳時，要戴蛙鏡以預防結膜炎的發生。
- 烈日下，要戴墨鏡防範白內障的生成。
- 千萬不可搓揉眼睛，若有砂塵異物飛入，輕輕閉上眼睛讓眼淚自然清潔。
- 看書或使用電腦時，約每半個小時就需要休息，不要緊盯著書本或電腦。
- 眼睛不適時，不可擅自點用眼藥以防不良的後果。
- 避免長時間使用抗過敏藥物，以減少因眼壓的增高而產生青光眼。
- 平時要定期檢查眼壓，一旦發現眼壓有升高的情況時要記得找眼科醫師做進一步的檢查與評估。

警訊 5 聽力障礙

許多老人家罹患重聽之後常會出現心理問題，因為聽不清楚對方的話語，沒有反應的情形常常發生，對方因而不願意再做溝通交談。如果是個性內向的人，就會因此變得比較孤僻，出現疏離及社交畏縮的情況。甚至有些人還會演變成多疑、易怒、被害妄想，覺得別人在說自己的壞話，或暗中設計要陷害自己。甚至，因為與人無法良好的溝通，對自己越來越沒有信心而產生焦慮、憂鬱。當有以上狀況時，有必要使用助聽器改善聽覺能力，以促使心理健康。

警訊 6 口腔問題

老年人口腔老化的現象，源自於唾液腺功能衰弱、分泌低下，味蕾數目減少，口腔黏膜乾燥與萎縮；齒牙磨損，牙髓萎縮、纖維化；牙齦包圍牙齒之部分後縮，造成牙根露出；口腔咀嚼的效率變差，吞嚥之協調性下降。

口腔與牙齒的改變，使得老年人容易產生牙周發炎與蛀牙，因而導致牙齒脫落、缺損。牙齒與味蕾的改變，也會影響正常進食，使得老年人容易罹患營養不良。許多老人家之所以需要拔牙，並不是因為牙齒的老化所致，乃是不良的口腔衛生造成齲齒及牙周病，而使得許多老人家必須依賴假牙。

如何改善口腔問題？

對於行動不方便的老年人，想確實做好牙齒保健的工作，有其困難之處，可使用特殊手柄的「牙刷或電動牙刷」；某些「漱口藥水」對牙菌斑的控制有很好的效果，但長期使用會有一些副作用；每三到六個月塗氟，可以明顯的降低老年人蛀牙比率；定期清潔牙結石，可以有效的減少牙周病。

警訊 7 尿失禁

尿失禁經常是老人家難以啓齒的困擾，試想，當尿液不由自主的流出、產生異味進而影響到社交及人際關係，豈不是一種嚴重的社會及衛生問題。

是否罹患尿失禁？

如果想要知道自己是否有尿失禁的可能，可以問問自己以下幾個問題：

- 最近解小便的次數是否比以前多（白天超過七次或每晚超過一次）？
 - 是否會因為來不及上廁所而尿濕衣服或床單？
 - 是否曾在不想上廁所的時候發生過漏尿情形？
 - 是否曾在咳嗽、打噴嚏、大笑或運動以及其他腹部用力的狀況下發生過漏尿？
- 若有以上所提的任何一種狀況，皆有極高的可能會發展成爲尿失禁。

預防尿失禁

平時可以從事生物回饋的膀胱訓練，也就是「凱格爾氏運動」（Kegel's exercise）。

- 收縮夾緊肛門周圍、陰道口及尿道口的肌肉五到十秒，然後慢慢放鬆五到十秒，重複收縮、放鬆，每日至少做三次，每次約半個小時。
- 可以利用解尿時中斷尿流，來體會收縮骨盆底肌的感覺。

這是一種無論何時何地，或站或坐或臥都可做的運動，不僅簡單易行，更能達到強化骨盆底肌的功效，對於尿失禁的預防及抑制，皆有莫大的幫助。



警訊 8 便秘

便秘對於不同的人具有不同的意涵，很難有一個明確的定義。在醫學上通常將便秘定義為「大便次數的減少」。但是，一般人會認為排便困難、糞便堅硬或者解不乾淨即為便秘。便秘在老年人比較常見，他們常會抱怨排便時更加費力和肛門阻塞的感覺。便秘是老人家最常訴說的腸胃道症狀，其中又以女性居多。

如何改善便秘？

大多數老年人可以藉由飲食、行為的改變和審慎使用瀉藥及浣腸治療便秘。

- 多喝水
- 多吃富含纖維的食物
- 運動
- 試著在早晨解便

警訊 9 骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是一種骨骼疾病，骨頭密度減少而使得骨骼脆弱，最後導致骨折發生的機率增加。症狀的發生只在有骨折的時候出現，平常是不會有任何的疼痛現象。由於骨質會隨著人的年紀增長而漸流失，所以老人家得到骨質疏鬆症的可能性也比較高，同時因為骨折引發的併發症及後遺症，所以骨質疏鬆症的老年人具有較高的死亡率。

骨質密度的分類

平均值	分類
大於 1	正常
1~2.5	骨質減少
小於 2.5	骨質疏鬆

何謂骨骼密度(BMD)？

骨頭強度依靠的是骨質密度(Bone Mineral Density)和骨質(Bone Quality)。骨質密度(BMD)指的是單位體積內的骨重量，而骨質指的是骨架構、骨細胞生成和骨礦化的程度。骨質密度有工具可以測量，但骨質就沒有比較好的測量工具。

如何預防或治療骨質疏鬆症？

大部分的老年人，骨質疏鬆症的症狀會藉由「鈣質和維生素D」的補充而獲得改善。對於患有骨質疏鬆症的老年人而言，預防跌倒風險或預防跌倒受傷的措施，則是顯得格外重要。

■ 規律運動

1. 規律而適度的運動習慣。如：散步、慢跑、爬樓梯、騎腳踏車。
2. 維持適當的體重。
3. 適度的曬太陽，幫助體內維生素D將血鈣轉運至骨骼中。陽光是激活維生素D的源頭，人體皮膚只要每次照射陽光約10到15分鐘，每週3到4次，就能獲取人體所需要的維生素D。

■ 均衡飲食

1. 攝取均衡飲食，如牛奶、豆類、豆腐和綠色蔬菜等。
2. 避免喝酒、抽菸。
3. 避免大量喝茶、咖啡、可樂。

■ 主動檢查骨質密度

藉由雙光子吸收密度儀的檢查，早期偵測得知骨質疏鬆，以期提早因應、延緩骨質流失。

■ 預防跌倒

1. 清除家中可能引發跌倒的障礙物。
2. 改善照明，避免因視覺不佳、看不清楚而跌倒。
3. 使用可以支撐身體的輔具，以保持身體平衡。
4. 浴室內架設扶手及防滑設備，並保持乾燥。
5. 樓梯盡量平緩並設扶手欄杆。
6. 走路時應緩慢、穩定，以免跌倒。
7. 選擇防滑的鞋子。
8. 若有服用鎮靜安眠藥物，夜半如廁要特別小心，起身前先靜坐床沿片刻，確定沒有暈眩現象再起身行動。



警訊 10 骨性關節炎

骨性關節炎是六十五歲以上的老年人最常見的關節疾病，也是造成失能的原因之一。關節軟骨與其鄰近骨骼的退化，主要影響手部、脊椎和下肢關節，所以常聽老人家埋怨說腰酸背痛、膝軟無力。

通常骨性關節炎在身體轉動時會加劇疼痛，為一種持續性或間歇性的疼痛，可能伴隨有關節活動限制、骨頭增生和關節變形。疼痛可因休息而獲得緩解，但會因活動和負重而惡化，不過鮮少發生紅、腫的發炎現象，這種疾病的進展非常緩慢，常是經年累月的結果。

如何治療骨性關節炎？

沒有症狀的骨性關節炎不需要任何治療！萬一症狀出現了，也要有一個觀念，面對此類慢性病，最重要的是要有正確的生活方式。完整的治療包括認知行為、復健、藥物和外科手術的配合，治療的目標是要解決疼痛和減輕功能限制。

■ 生活習慣的改變

最重要是減少關節的負荷，以紓緩骨性關節炎的發生或進展。

1. 保持理想的體重。
2. 穿著鞋底較厚、較軟及能有效避震的鞋子。
3. 盡量避免做一些過分加重關節負荷的活動。
4. 使用手杖等輔具來減輕關節的負荷，如此可以減少膝蓋和背部的痛楚。

■ 規律運動

規律的做運動，對任何年齡的人都同樣重要。

1. 「理想的運動」，如：游泳、踩腳踏車，都不會對關節造成損耗。
2. 「持續運動」更能防止關節磨損，因為經常活動能幫助保持關節靈活。
3. 在「水中運動」有水的浮力可以支撐，能減少體重對關節的壓力。同時有助於強化心肺功能，提高肌肉耐力，即使不小心跌倒，也不至於造成運動傷害。

■ 物理治療

物理治療是以減輕關節疼痛、放鬆肌肉為主。

1. 「水療」，藉由在水中減輕肌肉負擔、改善關節功能，減輕疼痛和功能損害，改善生活品質，具有相當的療效。
2. 每週浸泡一次「溫泉」，應有不錯的結果。

(本文摘錄自《預約五十的健康——熟齡期的養生保健》，靜思文化與原水文化共同出版，台中慈濟醫院醫療團隊、老人醫學科蕭德武主任合著)