



銀髮族健康問題與照護

◎林口長庚一般內科暨高齡醫學科主治醫師 林志明

老人健康問題

由於生育率的下降與平均壽命的延長，人口老化已成為全球性的課題。根據聯合國世界衛生組織（WHO）的定義，65 歲以上老年人口占總人口比率超過 7% 以上為高齡化社會，超過 14% 為高齡社會，超過 21% 則稱之為超高齡社會。台灣現也已跨入高齡化社會的時代，預計於 2017 年進入高齡社會，至 2025 年進一步邁入超高齡化社會。

由於家庭少子化及醫療的進步，故在高齡化社會中老年人口比率的增加將不可避免。老年人老化是一個錯綜複雜且不可避免的過程，老化過程涵蓋著醫學、生物科學、社會科學、行為科學、自然科學與科技等不同領域。老年人隨著身體的改變也面臨老年心理、生理、生活、社會等各方面的調整與因應。如何在退休年齡後，依然維持較佳的健康與快樂的生活，都將成為值得探討及研究的重要議題。

長輩們隨著年齡增長，身體、器官功能和體力開始走下坡；例如心肺功能衰退，肺部就無法吸取足夠身體需要的氧氣，心臟也無法將氧氣藉由血液循環送到內臟及四肢肌肉，體力自然會衰退

，日常生活活動會有力不從心，到最後連不活動也吃力。

其次，慢性病如糖尿病、高血壓和高血脂發生的情形也是會隨著年齡增長而增加，這些慢性病控制不良易造成血管病變。血管病變發生於四肢表層會引起末梢神經障礙；發生於眼睛則造成視網膜病變；發生於腎臟則可能造成腎病變，甚至導致腎衰竭而需洗腎；血管病變也可能發生於腦部造成腦中風而導致偏癱或全身癱瘓。

再次，隨著年齡增長也會造成眼睛、耳朵和泌尿系統的退化。眼睛的退化易造成白內障、青光眼和黃斑病變等眼睛疾病，最後導致視力不良和下降；耳朵的退化會造成聽力的下降，俗稱老年性耳聾（presbycusis），有時原因不明，此外也較易造成暈眩症；泌尿系統的退化會造成下泌尿道症候群，易造成急尿、頻尿、夜尿或尿失禁等症狀。

有些長輩會發現，上了年紀之後走路或運動四肢會力不從心，這是長輩身上的第二型肌肉纖維 隨著年齡增長明顯減少，而走路和運動時用到的又是第二型肌肉纖維，如又發生骨折或其他病變臥病在床，第二型肌肉纖維也會快速

萎縮，這也告訴我們長輩們為什麼運動的體力會逐漸衰退，每一次生病住院其體力就衰退的更厲害，適度的運動有助肌肉纖維不萎縮而維持體力。此外，老年失智、睡眠品質不佳、巴金森氏症造成的肢體控制不良和癌症，也都是老年人常要面對的健康問題。

健康照護多元服務

常有高齡病患告訴我：「不怕去見上帝的時間近，但怕疾病纏身。」維持健康對老年人來說是一件非常重要的事情，因為老年人身體狀況會慢慢走下坡，若再加上有疾病纏身，其所加諸之痛苦將更勝於壽命之長短。

以長庚養生文化村的經驗發現，定期幫長輩們注射流感疫苗、肺炎疫苗，可以減少長輩們因呼吸道感染而住院；每年定時實施老人健檢也有助於疾病的早期診斷暨早期治療，進而達到預防疾病。再幫長輩們追蹤慢性病門診暨藥物使用，因而減少了因慢性病惡化而需住院的次數，更減少因慢性病惡化而危及生命。專為長輩們調配的飲食、設計的活動暨較柔和配合長輩們體適能的運動皆有助於健康的促進。

有許多從國外回來的長輩分享：以前住在國外，退休後每天都像在等生命的最後一天，現在住在這，每天都有各式各樣的活動要參加，餐廳還提供美味、健康、養身的餐點，還有長庚醫療團隊照顧健康，每天都是充滿快樂的一天，他（她）好感謝王董事長永慶先生提供這麼好的環境給他（她）養老。

也有一位長輩告訴我：以前她每天在家都很疲倦，累得不想動只想休息，每日都病懨懨，到處看病也都沒有結果，家人擔心，自己也有一點恐慌害怕；現在住在長庚養生文化村，每天都很忙

，忙著學電子琴、電腦和唱卡拉OK，每天都生龍活虎，家人和老朋友都嚇一跳，感到不可思議。

引進先進資訊 提升優質照護

現在長庚養生文化村為提高照護品質更引進資訊技術。銀髮族優質照護服務創新計畫（U-Care Project）是長庚養生文化村結合長庚醫院、長庚大學和經濟部，藉由資訊技術來建構一個健康、尊嚴與快樂的老人優質生活環境，此計畫共建置五個子計畫：(一)個人健康資訊管理系統；(二)活動資訊管理系統；(三)定位與人員派遣系統；(四)健康異常狀況通報系統；(五)緊急醫療資訊傳送系統。利用上述資訊技術，長庚養生文化村為長輩們建構了一個健康、尊嚴與快樂的優質生活環境。諾貝爾醫學獎得主 Prof. Hartwell 於今年元月初參訪長庚養生文化村，當筆者為 Prof. Hartwell 作銀髮族優質照護服務創新計畫（U-Care Project）簡介時，Prof. Hartwell 多次詢問個人健康資訊管理系統和活動資訊管理系統內容，並給於高度評價，Prof. Hartwell 更在筆者提及長庚養生文化村要照顧年齡無上限的長輩時鼓掌，並盛讚長庚養生文化村真的很棒（so great）。

筆者常以為步入老年老化是不可避免的，這是大自然的法則，但是如何在老化過程中，讓老年人過的更幸福是做得到的。我們也深信可以藉由努力讓我們的長輩們老的慢、病的輕、活的好。長庚養生文化村的經驗也證明了上述事實，也願意分享我們的經驗讓長庚養生文化村外的所有長輩們也過得更好，達到王董事長永慶先生創辦長庚養生文化村的宗旨，就是要達到老吾老以及人之老的境界。◆