

健康促進永遠不嫌晚

◎長庚科技大學老人照顧管理系講師 江貞紅

台灣 65 歲以上老年人口占總人口比率在 1993 年已達到 7%，正式跨入「高齡化社會」的門檻，2013 年底已達 11.5%，估計至 2018 年將突破 14%，台灣將會邁入「高齡社會」。男女性的平均餘命在 2013 年也分別達到 76.7 歲及 83.3 歲。2013 年十大死因統計以慢性疾病為主，65 歲以上者三大主要死因依序為：惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病。慢性病的形成，多導因於不健康的生活型態與行為日積月累所造成的。世界衛生組織指出年齡越大且存活時間愈久，失能與疾病的比例愈高，如此會形成醫療照護人力和費用的龐大負擔。

在世界衛生組織推行之下，21 世紀最重要的公共衛生概念「健康促進」，已成為多數國家的健康理念及策略。健康促進的概念起源於 1970 年代初期，健康促進是促使民眾增加控制與改進健康的過程。健康促進對老年人的重要性有 3 個理由：（1）老年人是所有人口中年齡群成長最快速的一群；（2）高慢性疾病的罹患率與老化有相當的關係；（3）老年人為有限醫療資源及高成本長期照護的最主要消費者。故老年人的健康促進生活方式被視為改善生活品質，與降低醫療成本最根本與最符合經濟效益的

因應之道。健康促進可延緩伴隨老化而來的疾病及失能，並避免早發性的死亡，雖然對老年人常有的慢性病不具治癒作用，但卻能減輕其症狀，增加身體功能，限制疾病惡化及緩和的心理問題。對老年人生活獨立功能的維持及生活品質的促進有極大的助益，因此老年人的健康促進是當前重要的衛生課題。擁有健康促進生活型態是健康促進的要素，透過健康促進生活型態可使老年人感到生活滿足及愉快，而非僅避免疾病的發生。健康促進生活型態包含五個層面：

一、健康飲食

老年人會因漸漸老化，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，因而罹患慢性病的風險增加，對健康和生命有嚴重的威脅，故應注意均衡攝取六大類食物。

二、避免不良嗜好

如吸菸、過量飲酒、嚼檳榔，因吸菸易導致肺癌、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；且隨著年齡增加，代謝率下降，排泄功能老化。因此，老年人比較容易累積血中的酒精濃度，身體需要較長的解酒時間，也增加酒醉的危險性。嚼檳榔會造成牙齒磨損及牙周病，也會使口腔內膜組織纖維化，導致罹患口腔癌的危險性增加。

三、規律的體能運動

規律的運動及活動可以維持並提升身體機能，讓您可以保持獨立、改善平衡，有更多的活力與體力去做您想做的事，預防或是延遲疾病發生，如心血管疾病、糖尿病、乳癌、大腸癌、骨質疏鬆及避免憂鬱。

四、預防性健康照護行為

預防性健康照護行為的層面相當的廣泛，而針對老年人，其中最常執行的層面包含：健康檢查、預防注射、壓力調適及自我實現等領域。全民健保提供老年人每年一次預防保健服務一定定期健康檢查，其內容主要為身體檢查、健康諮詢及衛教指導、血液及尿液檢查。定期健康檢查亦有助於早期發現疾病、早期治療。由於老年人身體機能衰退、抵抗力下降，更容易遭受細菌、病毒的感染，一旦感染到流行性感冒或肺炎時，容易產生較嚴重的併發症。依據疾病管制署建議施打流行性感冒、肺炎鏈球菌多醣體疫苗，均有助於降低遭受感染的機率。壓力調適及自我實現方面，能放

鬆自己及運用減輕壓力的方法，接受生命中一些無法改變的事情。不少研究均指出，老年人參與越多的社會活動，其人際關係較佳、生活滿意度較高，而且健康也較為良好。

五、避免環境中的危害

環境中的危害有非常多，像是病菌、噪音、菸、跌倒等皆會對老年人帶來巨大的影響，其中又以跌倒對老年人的危害最大。老年人因老化使得肌肉、肌力逐漸退化，身體活動也不似過往，再加上跌倒的發生率會隨著年齡增加而上升，所以預防跌倒是重要課題。在生理方面應該要有充分的休息與睡眠、適當的身體活動以維持肌力及保持平衡力；而物理環境面則是要多加留意居住環境，如浴室地板有無防滑設施、安全扶手，地面樓梯有無不必要的障礙物及夜間室內的光線等。

老年人除了面對老化所帶來的身體健康壓力外，也要面對退休後生活的改變及家庭空巢期的孤獨寂寞與心理壓力。老年人若能充實疾病防治之相關知識、減少接觸及暴露危險因子，進而降低疾病及失能的風險，定期健檢配合均衡飲食及運動，降低慢性疾病的危險因子，建立健康之生活型態，以達到健康老化。另外在心理社會層面上，宜保持樂觀開朗的心境、從事充實且有意義的休閒生活、參與社會公眾事務與服務、與他人保持親密的關係、培養自我肯定與滿足感，如此必能擁有一個身心健康的銀髮族生活。✎