



養和杏林手記

2017年7月28日

《家有一老》

| 撰文：梁萬福醫生



養和長者醫健主任

文章刊於 2017 年 7 月 28 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

香港的男性及女性平均預期壽命於 2016 年是全世界第一位，隨著戰後嬰兒潮人士步入 65 歲後，香港 65 歲以上的人口將於未來 20 年急增至超越 200 萬人，佔本港人口的四分之一，即每 4 個人之中，便有一個是 65 歲以上。

對很多讀者來說，最切身的情況是家有一老，這一老可能是大家的父母、外祖父母或祖父母等。現代的「家有一老」，很多時是他們不是跟你一起住，兒孫們很多時候關注或憂心的是家中老人的生活、健康及照顧的問題，更甚的是要找老人院或處理末期病患。大家應籌謀如何照顧家中一老，以及一眾嬰兒潮人士應如何準備自己的銀髮生活。

現今醫療進步，大部分 60 至 75 歲的人士都可以活得健康及自主，很多更能工作、湊孫或當義工。一般來說，長者 75 歲後，大家便需要關注他們的醫療及照顧日常生活的問題了。

定期檢查身體

對於老年人來說，預防疾病是最重要的，很多老年人常見的疾病如中風、冠心病甚至認知障礙症，都可以早期預防。大家可參考以下小貼士：

1. 高血壓、高血糖、高血脂、高尿酸：很多老人病都與上述情況有直接關係，如果能夠及早發現這 4 種情況並加以預防及治療，就可以減低併發症，這些併發症包括：腦中風、冠狀動脈心臟病、心臟發大及心力衰竭、腦血管疾病導致認知障礙症、腎臟衰竭及痛風症等。所以應該定期看醫生及做身體檢查。

超過 30% 的 60 歲以上人士患上高血壓，很多人是有併發症如中風或心肌梗塞才發現有高血壓，所以 40 歲或以上人士應定期檢查血壓，目標是控制收縮壓 140 及舒張壓 95 以下。

糖尿病是長者的另一個嚴重疾病，有兩成 60 歲以上的人有可能患上糖尿病，糖尿病如果未能及時診斷及控制，可能導致嚴重的併發症包括血糖過高昏迷、中風、視網膜血管病變及出血，導致失明、冠心病、腎衰竭、下肢動脈硬化、神經線萎縮等。糖尿病是一種遺傳疾病，有家族史人士要在年輕時開始定期檢查血糖水平，否則應從 40 歲開始，每半年或一年檢查空腹血糖。萬一確診，必須控制飲食。應戒掉糖分食物，尤其是容易吸收的糖分。

另外，病人亦要定期檢查身體、視力及眼底、注意體重、按時服藥，現時一些新的糖尿藥物及胰島素成效更好。此外，很多患有糖尿病的長者因為視力不佳及足部知覺變差，自己修剪腳甲時弄損腳趾，演變成爛腳，最終可能要切除下肢。所以家人要定時檢查長者的足部及協助修剪腳甲，以減低這方面的風險。

高血脂症當然是血管疾病的罪魁禍首，因為過多的膽固醇會積聚在血管的內壁，導致血管硬化及阻塞，引致腦血管疾病或冠心病。一般來說，男性 40 歲後、女性更年期後開始有高血脂的問題，有家族史的人可能更早。針對高血脂，最重要當然是控制飲食，不吃肥膩食物，戒除一些含骨的湯水，都可減低高血脂的風險。很多人在節制飲食之後仍可能要服降血脂藥物，患者並需要定期檢查血脂度數。此外，適量運動亦有助降低膽固醇。

高尿酸的直接影響是痛風症，男士較常見，而且年紀愈大風險愈高。除了會引發痛風症外，高尿酸的患者亦有較高的心臟疾病風險，所以控制尿酸是重要的，要少吃高「嘌呤」的食物或服藥控制。

2.注意體重及均衡飲食：體重是長者的健康指標，當然大家知道癡肥或過胖必然會導致各種健康問題，但現時的研究發現體重偏低的長者死亡率較高，所以長者必須保持正常體重。均衡飲食不可或缺，每餐應有五穀類食物及蔬菜水果，另外適量的肉類及奶類食物亦同樣重要。

老友記謹記不要變胖，因為肥胖是眾多慢性疾病的元兇，如高血壓、糖尿病、關節病等等。很多時進入老年階段，因為活動減少及生活習慣改變，導致一些朋友會在正常飯餐以外進食其他雜食或零食，這些都是導致肥胖的主要原因，所以要協助長者減少其他雜食的習慣。

保持適量運動

3.帶氧運動及肌腱運動：現代醫學研究發現長者的活動能力是健康生活的主要元素，過往較着重透過帶氧運動促進心肺功能，但是現時發現只着重帶氧運動會忽略肌肉訓練。因為 50 歲後身體的肌肉會開始萎縮，嚴重的肌肉流失更會提高死亡率。所以年過 50 歲的人都應該進行定期的運動訓練，每周不少於 3 次及每次 30 分鐘或以上的帶氧運動，這些運動包括步行、跑步、跳健康舞等。

除了帶氧運動，更重要的是肌腱運動訓練，這些訓練包括肌腱伸展的動作，另外亦可配合一些以器材協助的肌肉訓練，但這些鍛煉應在專業的導師指導下進行，否則可能導致運動創傷。要著重訓練的肌肉包括肩部、背部及腿部的主要肌肉，適當的運動訓練可以減低跌倒的機會、增強肺部功能、減低腰痠背痛等。任何年齡的長者都適合做運動，不過如果 60 歲後才開始，則應在開始前找醫生檢查是否有心臟或呼吸系統疾病。

4.預防意外及跌倒：意外及跌倒往往為長者帶來嚴重後果，有機會令一個八九十歲、原本仍能活動及自理的長者失去活動能力，需要依賴其他人照顧，甚至要住進老人院。老年人較其他人容易發生意外及跌倒是有其潛在的原因，因為長者的神經反應會減慢，視力、聽力及一些關節疾病都會令長者比較容易發生意外及跌倒，所以預防意外是不可忽略的。要預防長者發生意外，首要是從環境方面著手，約四分一的長者意外及跌倒是由環境因素所致，包括室外的各種設施如樓梯、洗手間、濕滑街市、升降機及公共交通工具等，所以社區設施的設計應顧及長者的需要，例如防滑及加設扶手。

另外家居環境尤其廁所及浴室等都是高危的地方，適當設置扶手有助減低跌倒意外，有活動困難的人應該找醫生及專業人士協助改善家居環境。

| 撰文：梁萬福醫生

養和長者醫健主任