



# 迎接健康老化 活躍不老青春



人生非常精采，老化也是必經之路，我們或我們的父母終將年老，並出現器官退化、失智、肌肉流失等現象，而在醫療的過程中，還可能發生用藥安全問題，本刊因此訪問醫學專家，提出改善之道，期望能大家依建議改善問題，而能健康的老化，安享人生的最後旅程。

## 增進高齡用藥安全 把握5不5要原則

【本刊訊】高齡用藥安全問題，日益受到重視，不過這項議題不只有高齡者需留意，青壯年族群更應及早注意，以維持健康，降低國家未來醫療的整體支出。

高齡者產生用藥問題的原因，不外乎身體功能退化，例如視力退化造成無法看清藥袋的指示；聽力退化影響醫師問診；記憶力退化造成吃藥後忘記有沒有吃，而多吃一次；記憶力退化造成藥品誤用，例如皮膚科醫師在診間指示病人三種藥膏要如何使用，病人在領藥時就忘記了；另外，手部肌肉無力或發抖，無法有效按壓口腔吸入劑或鼻噴劑，導致噴入藥品劑量不足。

北榮桃園分院藥師邱清源提到，曾有一位七十歲的老太太來諮詢用藥問題，並反覆表明上次領藥時，有兩項藥品少給了。邱藥師進一步查看雲端藥歷紀錄，發現她患有輕度失智症，且常跨醫院所領藥。為改善問題，建議她固定在同一處所領藥，以簡化用藥，避免拿了多種藥品，卻不知道怎麼服用。

中央健康保險署已建置「健保醫藥資訊雲端查詢系統」，相關醫療人員可從中查看健保醫療紀錄，例如醫師在開立處方時，可查閱健保雲端藥歷，減少重複用藥，及藥物與藥物交互作用。

北榮桃園分院院長盧星華特別介紹用藥的「五不五要」原則，「五不」就是：不聽神奇療效藥品的廣告、不信任神奇療效的藥品、不買來路不明的藥、不吃別人贈送的藥、不推薦藥品給其他人；「五要」則是：要做身體的主人、要清楚表達自己的身體狀況、要看清楚藥品標示、要清楚用藥方法與時間、要與醫師、藥師做朋友；盧院長呼籲大家注意「五不五要」原則，增進用藥安全。

## 多動腦筋、常吃地中海飲食：預防失智有一套

【本刊訊】失智症是一種疾病，而非正常的老化現象，症狀的嚴重程度會影響到人際關係與生活能力。為了避免失智症所帶來的不便及困擾，學習正確的生活習慣及運動方式，是有效預防失智症的方法之一。

臺北榮總桃園分院物理治療師胡雅雯說明，預防失智症的方法包含：維持良好的生活習慣、多動腦筋學習新的事物、吃地中海型的飲食、控制三高及適當的運動，簡介如下：

- 1. 維持良好的生活習慣**  
早上起床後吃適量的蛋白質及全麥、糙米等，讓血糖緩慢上升，持續供應大腦能量；充分使用咀嚼肌，細嚼慢嚥至少三十下再吞，可以提高大腦記憶力和學習能力；多多深呼吸，保持心情放鬆，維持晚上入睡時有良好的睡眠品質。
- 2. 多動腦筋學習新事物**  
減少每天看電視的時間，多和其他人互動打招呼、嘗試新的活動，如下棋、數獨、填字遊戲；在日常生活中，有意識地輪流使用左右手做事；建議重聽的長輩配戴助聽器，以免因為聽不到而增加與外界的隔閡，進而影響到人際關係。
- 3. 吃地中海型的飲食**  
每天吃五穀根莖類、蔬菜、水果、堅果類及乳製品；每周至少吃兩次魚及海鮮；每周吃一到兩次蛋、禽類及豆類；而紅肉和甜點則每月偶爾吃；調味的方式以橄欖油為主，多使用辛香料來提升風味，維持烹調口味的清淡及食材的多样化。
- 4. 控制三高**  
定期量測血壓、血脂及膽固醇，並適時服藥控制。
- 5. 適當的運動**  
預防失智症的運動類型除了有氧運動、肌力運動之外，還包含協調運動，像是太極、瑜珈、游泳、跳舞等運動，都能用來降低罹患失智症的風險。



魚、蔬菜、水果、堅果類及乳製品，是環地中海國家如希臘、西班牙、義大利南部等的傳統飲食，清淡卻富含營養，有助於預防失智症。(圖/本刊編輯部)

## 高齡化社會 應留意長輩這幾個徵兆

【本刊訊】七十一歲的陳奶奶在鄉下獨居，過年期間，兒女回老家幾天，留意到陳奶奶經常忘東忘西，甚至煮飯煮到一半忘記關火，於是帶她到北榮桃園分院就診，經醫師檢查，初步判定為失智症，於是安排陳奶奶進一步檢查及復健治療。

臺灣地區預計民國一四四年將邁入「超高齡社會」。未來的五十年，中臺灣失智人口平均每天增加近三十人。

中榮橋橋分院精神科醫師張慧貞表示，目前的臺灣社會，多數成年兒女未跟父母同住，只有逢年過節才回家吃頓飯、住幾晚就走，不會特別注意到父母的變化，等到出現迷路、走失、尿失禁才發現不對勁，此時病情往往已是中後期。

張慧貞醫師請大家多注意自物、參加社區活動、同學會、公益社團、宗教活動、當志工、打牌等，以及每天至少要做十分鐘以上中強度的運動，少量多餐，多攝取蔬果、豆類、堅果、未精製穀類，還要控制三高(血壓、血糖、血脂)，戒掉不良嗜好(抽菸、酗酒、濫用藥物)，更要維持正常作息，失智症及早治療，對患者及家屬都有益。

張慧貞醫師說，如觀察到長輩可能出現失智症的徵兆，建議儘快就醫。

(圖/中榮橋橋分院)



## 不要輕易被老擊敗！

【本刊訊】近代人越來越長壽，老化相關的疾病越來越多，其中「肌少症」成為老年人衰弱的危險因子，必須注意。

何謂肌少症？它是在老化過程中，肌肉流失太多，肌肉功能受到影響所造成的一種疾病。因為肌肉的減少，可能會導致我們行走的速度下降，即每秒鐘不足一公尺，或是肌肉力量降低，造成瓶蓋打不開、擰毛巾擰不乾、手腳變得較無力，增加跌倒、住院和死亡的機率。

北榮桃園分院物理治療師許嘉元說明，肌少症的定義是年紀六十五歲以上，並符合「肌肉量不足」及「肌肉力量不足」兩個條件。「肌肉量不足」可以在家簡單測試，測量方式為使用皮尺量小腿肚，男性小於三十三公分，女性小於三十二公分，表示肌肉量不足；或用雙手的大拇指和食指圍住小腿肚，若很輕易就圍住，表示肌肉量不足。若符合以上狀況，需要高度懷疑可能有肌少症問題。應該到醫院以更精準的儀器檢查，來確定是否為肌少症，如「上肢握力器」能把肌肉力量數據化，假設男性不足二十六公斤，女性不足十八公斤，表示力量不足；或用雙能量X光吸收儀測量，這能精準知道肌肉量夠不夠。

北榮桃園分院院長盧星華表示，對抗肌肉流失造成的肌少症，平時除了補充足夠的蛋白質與營養均衡外，還需做一些阻力的運動，避免肌肉流失太快。所以特別請物理治療師許嘉元介紹一個對下肢肌力不錯的運動給大家，動作由坐位站起，再從站姿到坐，這可以鍛鍊下肢大部分的肌肉(三大步驟如右上方圖/北榮桃園分院)。建議平時多做阻力運動，把肌少症踢開，不要輕易被老擊敗。



高齡且合併多種慢性病患者，易有潛在性的用藥問題。(圖/北榮桃園分院)

服務  
家歡迎符合(養)、遺尿申請入住

榮家  
板橋區段32號  
22755157

榮家  
三峽區127號  
26731201

榮家  
八德區1217號  
3681140

榮家  
八德區1100號  
3651285

榮家  
板橋區41號  
5213292

榮家  
桃源里段301號  
7222187

榮家  
田中鎮段421號  
8747647

榮家  
斗六市160號  
5324100

榮家  
白河區草63號  
6852164

榮家  
七股區147號  
7880664

榮家  
明路190號  
2690418

榮家  
楠梓區631號  
3652828

榮家  
燕巢區1號  
6161214

榮家  
內埔鄉100號  
7701621

榮家  
前路29號  
8223111

榮家  
更生路0號  
9-222417

福田  
榮民榮眷  
贈專戶  
團法人榮  
基金會  
行：  
庫銀行  
路分行  
收帳號：  
-626-734  
局：  
劃撥帳號  
-2111