

隨著高齡化社會的來臨，老年預防醫學開始漸漸被重視，老年人疾病與功能個別差異大，因此必須針對老年人個別健康狀態是健康

（healthy）、慢性疾病（chronically ill）、或衰弱（frail），強調不同的預防保健策略。本文將簡略介紹對老年人預防保健的面向與分級，及各個預防保健面向應該要關注的健康問題與保健內容。

本文對於老年人的定義是指 65 歲以上的成人，一般在老年人的預防醫學上，將老年人的預防保健措施分為疾病預防、衰弱預防、意外預防、醫源性問題預防、心理社會疾病預防等五個面向，其中，疾病預防分三級。以下，將針對老年人預防保健的五個面向及疾病預防的三個等級，進行較為具體的介紹，讓家有老年人的讀者，可以針對這些面向觀察家中老者在飲食、運動、壓力等生活型態，及進行適當的生活習慣調整與疾病監測，以提升家中老年人的生活品質。

### 一、疾病預防分為三級

#### （一）初級預防

應保持良好的生活型態，包含戒菸、疫苗注射、維持理想體重、運動及健康飲食。維持良好血壓、血糖與血脂肪；維持穩定的益智性活動、社會性活動、生產性活動還有午休；此外還要避免頭部外傷、避免在無防護措施下的過度陽光曝曬以及避免噪音。

## （二）次級預防

監測血壓、血糖、血脂肪、身高、體重、疼痛評估；評估尿失禁、使用藥物回顧、日常生活功能及工具式日常生活功能評估、打造安全的居家環境預防跌倒，提高警覺避免老人受虐、考慮視力及聽力篩檢，定期進行癌症篩檢、腹部主動脈瘤檢查、骨質疏鬆症篩檢、甲狀腺功能檢查等；如果是有以上症狀的老人，初次就診時應評估失智、憂鬱、步態及平衡等功能。

## （三）三級預防

包括關節炎的治療與運動治療、良好的糖尿病控制、心血管疾病及心臟衰竭的治療、骨質疏鬆症的治療等。

## 二、衰弱預防

以營養和運動為主軸，保持良好的營養與適當的運動習慣，以建立良好的疾病預防。

## 三、意外預防

如老年人有反應速度變慢、感官障礙、失智症等情形，更需要注意維持環境的安全。因此適時的停止開車，或增進居家安全，如：防止跌倒的措施等，都是做子女者必須注意的。

## 四、醫源性問題預防

老年人常因多重疾病、看多位醫師、服用多種藥物，以致診斷及治療

上缺乏整合；當疾病需住院時，也可能因疾病或治療造成的瞻妄（delirium）、藥物副作用、住院造成的不活動（immobility）、壓瘡、院內感染等而雪上加霜。此時可以請老年醫學專家評估診察，輔以老年團隊照護等。

## 五、心理社會疾病預防

老年人因為面對失去親友的無常、生病造成失能的無奈，或是退休後，遠離原本專長及同儕圈，容易造成憂鬱的傾向。因此增加社會接觸、發展興趣或是休閒活動等，感受被需要的自我價值是很重要的；另外，也可以藉由飼養寵物、參與志工服務或是家事的分擔等，來轉移生活的重心。

總而言之，明日的健康植基於今日的作為，老年人的預防保健如能提早做起，不但可減輕家人的照顧重擔，更可讓老年人有良好的生活品質，愉悅的享受銀髮人生。

家庭醫學部主治醫師 陳晶瑩