

銀髮族保健之道

隨著年齡的增加，器官功能逐漸退化，對於銀髮族群要如何保健才能夠健康的老化是很重要的課題，我們可以從以下三個大方向來著手：

一. 健康飲食

銀髮族所需的營養素與成人相比，並無明顯的差異，但隨著年齡的增加，基礎代謝會隨之下降，因此維持均衡的飲食，適量攝取熱量，以維持理想體重為原則。體重是銀髮族營養評估的基本項目，當體重無預期減輕時，表示這個人正處於營養不足的狀態。如何能夠維持均衡的飲食在老年人是很重要的。銀髮族因為味覺的變化加上牙齒功能如果不好，影響到咀嚼的能力，很容易有偏食的情形。均衡飲食包括每天攝取五穀根莖類的食物 2 至 6 碗、少吃加工類食物、飲食低鹽、低油、喝 1~2 杯牛奶、適當的肉類攝取（約 4~5 兩），每天至少 5 種蔬果、植物性的油脂每日約 2~3 湯匙。除非有心臟或腎臟方面的疾病必須依照醫師的建議限制水分攝取之外，建議老年人每天可以喝 1500 至 2000 毫升的水分，水分可以幫助糞便的排泄，也可以預防泌尿道的感染，因此水分的補充對於銀髮族群是非常重要的。

二. 維持運動

研究證實規律的運動可以降低心臟病死亡的風險，也減少慢性疾病如糖尿病、高血壓的發生。適合老年人的運動以對關節沒有太大壓力的有氧運動為原則，如快走、游泳、騎固定式腳踏車、打太極拳等都是很好的有氧運動。運動的強度以中等運動強度為原則，運動頻率建議每週三至五次，亦可搭配肌力訓練、柔軟度訓練的運動，每次運動持續的時間建議 30 分鐘以上，如果較高齡或體力無法負荷的長者，可以一天分開數次來運動，加起來的時間超過 30 分鐘亦可。總括來說，維持規律的中等強度運動或日常生活活動是最簡單有效的運動，如果能夠每天做體操等適度的柔軟度運動，加上每週兩次的肌力訓練，對健康的好處更多。

三. 做好預防保健

隨著年齡的增加，身體的器官功能也漸漸老化或衰退，做好預防保健儘量讓器官功能維持在良好的狀態對於健康老化是不可或缺的要點。定期接受健保所提供的成人健康檢查或各縣市的老人健康檢查可對常見的慢性病進行篩檢。如果沒有家族癌症的病史或特殊的危險因素需做特殊的癌症篩檢的話，一般人建議接受目前政府所推行的癌症篩檢，包括大腸直腸癌、子宮頸癌、乳癌、口腔癌等篩檢。此外，建議老年人每年定期做一次眼睛的檢查，每半年做一次牙齒口腔的保健檢查。如無過敏史，最好能每年接種流感疫苗、每五年接種一次肺炎鏈球菌疫苗。另外，建議每日鈣的攝取量約為 1000 毫克並且補充適量的維生素 D（每

日 800 國際單位) 或適度的曬太陽來預防骨質疏鬆的發生。

以上所述銀髮族的保健方式，其實應該從中年甚至更年輕的時候就開始做起，以維持身體各個器官處於最佳的功能狀態，朝健康老化的目標邁進。

老年醫學部主治醫師 溫瓊容

NTUHF