

## 老年醫學部-王牧羣醫師



### 現職：

臺大醫院老年醫學部主治醫師

### 專長：

老年醫學、家庭醫學、緩和醫學、整合醫學

### 學歷：

國立陽明大學公共衛生研究所生物統計組博士

國立陽明大學醫學系醫學士

## ● 經歷：

臺大醫院新竹臺大分院老年醫學部主治醫師

中國醫藥大學附設醫院老年醫學科主治醫師

臺大醫院老年醫學部研修醫師

光田綜合醫院家庭醫學科主治醫師

## ● 王醫師貼心小叮嚀：

王醫師貼心小叮嚀： 伴隨平均壽命的延長，臺灣高齡人口急速上升。然而，這並不意味著健康餘命也相應延長。高齡長輩常常面臨多重疾病並使用多種藥物，也容易出現失智、譫妄、衰弱、骨鬆、跌倒等老年症候群。面對這些複雜的身體狀況，特別是對於那些有認知或聽力障礙的長輩，需要醫療團隊給予更多

愛心和耐心照顧。無論是您自己還是您的長輩，都建議適度運動和均衡飲食，保持愉悅的心情，維持人際互動，期許人人年長後都能活得健康，實現健康老化（註）的目標。

註：指中老年人在人生的後半段都能順利開展正向健康的生活，包括：(1)降低疾病與失能(disability)之發生率；(2)維持高度的認知與身體功能；(3)積極參與日常活動（資料來源：

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/1/820>