

萬里社區老人健康照護手冊

1. 心肺功能的照護

a.每日運動至少 30 分鐘（包括熱身運動），運動強度是呼吸輕微增加，但仍可互相交談不會有胸痛、氣喘等狀況發生，運動有流汗的情況即表示達到功效，比較適當的運動包括打太極拳、步行、健身單車、健康操、槌球運動及游泳等。

2. 營養的照護

a.水分及纖維質的增加攝取：

每日水分補充 1500~2000 cc，多食水果、菜類，避免煮得太久，如果有咀嚼困難可以把蔬菜切成小段或食用麩皮、洋菜凍及果膠類食物。

b.牛奶製品可補充蛋白質及鈣質：

每日以低脂或脫脂奶 1~2 杯的量攝取，如果不能適應牛奶，可改用加鈣的豆奶、豆腐和黃豆。

c.特殊營養的補充

包括含鐵質、維他命 A、C、B1 及 D 的食物、例如：深綠色葉菜、水果、糙米等。

d.消化不良：

以上腹部脹痛、反胃、打嗝、食慾不振等症狀表現，必須調整：

(1)咀嚼困難的問題：細嚼慢嚥，食物處裡時切碎或剪碎，食物的選擇以柔軟潤滑的食材為主，例如：粥、麵、碎肉、魚、豆腐、蒸蛋、去皮的水果等。

(2)神經緊張或運動量不足：當緊張而呼吸急促時會吞入大量空氣造成氣脹，而運動不足會令腸胃道活動減慢。

(3)不良生活習慣或藥物的反應：包括吸煙、酗酒、三餐不定時及刺激性的藥物如：阿斯匹靈或非類固醇止痛劑及類固醇，均會引起類似神經性或局部刺激性的胃部功能障礙。

e.體重的控制：

肥胖容易導致中風、心臟病、高血壓、膽結石、糖尿病、疝氣、關節炎及靜脈曲張的毛病，由於年齡增長導致身體能量的基本消耗減少，如不控制食物的攝取，很容易就超重。控制體重的方法有二：

(1)在合適的運動項目上增加運動量，並且每日持續操作。

(2)控制食物的攝取量：建議請教營養專家，量身訂做個人化的飲食習慣。

f.吞嚥困難：

正常長者吞嚥困難的原因包括進食太快，牙齒功能缺失造成咀嚼食物困難，食物太硬、太大、太乾或有黏性，躺著進食及進食分心，精神不集中等，所以可以針對原因予以排除，有些老人口部肌肉控制能力差，除了吞嚥困難之外還會有流口水的現象，需要復健師強化口部肌肉運動來處理。

3. 口腔的保健

- a. 每日清潔牙齒，重點在於牙縫及牙頸部的牙菌斑，所以要使用軟毛牙刷及牙線（棒），牙刷的刷法是斜放在牙肉邊緣，輕力刷及牙面和牙肉邊緣。
- b. 假牙的照護
假牙通常是樹脂製成，須隨時保持濕潤以避免變形，須用長毛的牙刷及假牙專用清潔劑清洗。
- c. 口腔疼痛和味覺異常：
常見原因是口腔衛生欠佳，假牙清潔不良，維他命 B 缺乏及女性荷爾蒙不足等。可依原因順序作改善。
- d. 口乾：老化，疾病及藥物都會使唾腺分泌減少，須分辨原因；由於蛀牙的發生率相對提高所以要特別加強牙齒的清潔工作。

4. 皮膚及足部保護

- a. 皮膚要保持清潔：
在夏季宜每天洗澡，冬季視皮膚乾燥程度而定，皮膚緊貼的部份如腋下、陰部、足部，清洗後要徹底抹乾，穿著通風的鞋子及吸汗的棉襪、衣物每天換洗，不要與他人共用個人物品。
- b. 皮膚乾燥及搔癢：
由於老化的皮膚油脂分泌不足及水分不足所致，可以攝取足夠水分或塩水冷敷，也可以用潤膚膏來保持滋潤（它的效果的最好的時間點是沐浴後使用），洗澡時不宜用燙的熱水及用力洗擦，而肥皂、沐浴乳的選擇是中性、滋潤性高的製品。

- c.許多老人有灰指甲，由於癬菌侵蝕趾甲或手指甲會使指甲變色、變形、加厚及變得脆弱易碎，患處碰觸身體容易衍生足癬、股癬、體癬、頭癬等感染，此類老人除要耐心治療外，還需特別注意個人衛生，以免四處蔓延。
- d.足部的問題包括雞眼、胼胝（繭）、嵌甲、扁平足、大拇趾外翻、潰瘍、足癬及甲癬（灰指甲）等情況，對指甲修剪應平剪留邊，有尖角要銼平，平時洗澡時注意檢查雙足有無紅腫、乾裂、水泡、損傷、嵌甲的情況，足部有變形、關節疼痛就需就醫，選擇合適的鞋碼、鞋內留一橫指的空間，鞋兩側不宜過寬，質料尖挺不易側翻造成扭傷，鞋底要堅硬，後跟比前掌高 1.5~2.5 公分，備有薄鞋墊能將體重平均分配，選襪子以棉質透氣吸汗為宜，並每日換洗，以確保衛生。

5. 排泄功能的照護

a.便秘：避免便秘的方法

- (1)多吃高纖維食物，包括蔬菜、水果及五穀類麩皮。
- (2)補充足夠的流質。
- (3)適量的運動可協助腸子蠕動。
- (4)養成定時解便的習慣，可以在早上先喝水增加便意或早餐後如廁。

b.小便失禁及小便困難的照護：

小便困難：一般小便困難是尿路感染的特徵，除此之外就是男性的攝護腺肥大所引起的，它的特點還包括頻尿、小便延遲開始、用力解尿、尿量

減少甚至終段呈現滴尿現象，除非是感冒藥、抗心律不整藥等引起小便困難可以停藥方式改善，其餘情況需接受藥物治療或外科手術等方法治療。

c.小便失禁：

(1)中性肥胖女性尤其曾分娩者，會因咳嗽打噴嚏、提重物、大笑等造成腹部壓力增加而尿液不由自主的流出來，可以透過會陰肌肉運動來強化解尿的控制。

(2)其他如因感染，泌尿道阻塞，神經疾患或藥物引起則需針對原因治療

(3)嚴重的病患除了定時提醒病人解尿外，男性可以使用外用尿套，女性可以使用尿布包裹。

6. 眼睛的照護

a.眼皮下垂：因為皮膚組織失去彈性及肌肉衰弱所致，一般輕微的下垂不會不適或影響視力，嚴重時手術治療。

b.乾眼：成因有四：淚腺功能衰退、乾燥或污染的環境，眼部感染或藥物反應、一般可以在室內增加濕度及人造淚液來舒緩之，如持續乾眼應盡快尋求治療。

c.淚溢：常見原因是(1)眼皮鬆弛而使淚孔不能緊貼眼球，眼淚不能順利流進淚管(2)淚管阻塞(3)異物入眼(4)眼睛發炎，依據不同原因做出處理。

d.老花：眼睛水晶體因為年齡增長而慢慢失去彈性，所以看近的東西不能聚焦令影像模糊，而看

遠的東西還可以維持正常，可以配戴老花眼鏡來矯正。

e.飛蚊症：眼前會看見浮動影像或黑點隨著眼睛而移動，是因為玻璃體老化產生不透明的物質，如果持續惡化就需要接受治療。

f.視力模糊：

常見的原因有三：

(1)老年性白內障：眼睛的晶狀體因老化變混濁，導致視力模糊。

(2)青光眼：眼球內壓力過高導致視神經受損、使視力下降，視野窄縮，必須及早就醫。

(3)老年性黃斑退化：眼底視網膜的黃斑部是負責中央視覺。如果退化萎縮時所看的物件會發生變形，例如：直線變成曲線，平時可以攝食足夠的胡蘿蔔素、維他命 C 及 E（例如：紅蘿蔔、綠葉菜、水果及全穀麥）有預防作用。

7. 聽覺的照護

a.老年人的聽力障礙多數是感音性失聽，即內耳神經系統出現問題，依失聽情形輕重以配戴助聽器處置，但須注意助聽器容易產生回饋噪音，一般都不適合在太吵雜的環境下使用，而且兩耳聽力障礙一般選擇較差的耳來配置助聽器，以免形成聽覺干擾。

8. 肢體的照護

a.腰痠背痛：不良的姿勢會加速脊柱的耗損最後導致長期的痛苦，所以站立時要把下巴後收、胸部

前挺、肩膀放鬆、下腹內收、坐椅時腰臀部挺直後靠貼緊椅背，雙腳著地，睡臥時使用木板床及 5 公分厚的床墊，使身體重量可以得到支撐，背部才能得到放鬆休息。

- b.手、肩膀及膝蓋關節的保養：因為老化的影響，使得手及膝蓋關節容易退化而疼痛，而肩膀的韌帶容易發炎，所以需要每天持續性溫和的運動，避免繼續惡化，例如手部做握拳運動，每天二次，每次二十下，肩膀做 360°繞肩運動每天二次，每次二十次，膝蓋適合做踩腳踏車運動每天二次，每次 10~20 分鐘，另外身體的減重及行走的輔具例如手推車、拐杖等都有用處。
- c.正常關節的急性腫痛有可能與痛風發作有關，須接受治療及尿酸的追蹤檢查。

9. 神經功能的照護

- a.顫抖：老年人常見的神經系統異常，通常出現在一側上肢如果症狀往全身性發展就有可能是巴金森氏症，此顫抖可以用藥物控制，沒有預防的方法。

10. 心理健康照護

- a.心理健康包括穩定情緒、熱愛生命及與人和諧相處三部分，所以必須往三個方向努力：(1)持續參與社會活動(2)發揮貢獻家人或社區的心力(3)及早計畫獨立的經濟來源。
- b.如果發現老人情緒低落、悲觀、絕望、對事物或嗜好失去興趣及食慾不振、失眠、疲倦、缺乏自

信、過分自責或內疚，尤其有輕生的念頭就要轉介至精神專科做評估。

11. 藥物安全照護

- a. 非法使用：在臺灣藥物的來源呈現多元化，尤其非法傳銷的情況屢見不鮮，包括街頭流動販賣，地下電台廣播推銷，電視台宣傳廣告以及個人驗方的私相授受等，傳銷人員常抓住老人的心理，以誠懇動人的演說，穿插現場表演及搭配贈品及紀念品的軟性訴求，使群眾不好意思拒絕傳銷人員的產品推銷，而非法傳銷之所以行之久遠，除了查緝困難之外，另外一個重要原因是“服用後有效果”，民眾不了解許多毒性大的藥物，其實它的療效也很好，例如類固醇或強力的非類固醇止痛藥都能改善民眾的痛苦，但是大量販賣、長期服用所產生緩慢的副作用，民眾不易察覺，即使察覺也認為是自己的體質不合，並非藥物無效，結果就一步步走向健康的終點站—慢性腎衰竭，過著洗腎的悲慘歲月。
- b. 藥物的相互作用及副作用：藥物並非食物可以隨意取用，目前藥品管理規範有規定藥袋的標示項目，大概都涵蓋了使用時的應注意事項，長者若不識字必須請從業人員用長者可識別的標示法提示長者，以免誤食。長者前往門診看病也要記得帶最近的住院病例摘要及其他院所發放的藥品藥袋，以便請醫師注意處理藥品的相互作用及副作用。

c.服藥的警覺性：藥品有有效期及保存方式，如果逾期或變質應該將之交專業人員回收，看診過的藥袋要保留，以便發生過敏反應或副作用時緊急聯絡醫藥人員。不同來源藥物要經由醫師確認才可以同時服用，若無法確認，例如：中藥及西藥的並用則建議區隔時間及減量服用。

12. 居家安全的照護

a.居家生活除了一般家庭的防火及防盜之外，老人的防止跌倒也是一項重點。據研究因為股骨骨折而臥床的老人其死亡率異常提高，所以要慎防跌倒。預防的方法包括持續運動，改善居家環境及使用適當的輔具三項。運動的方面，例如改善不良姿勢和做平衡運動來調整身體的平衡力，伸展及強化肌肉運動可以防止肌腱攣縮和保護關節；居家環境的改善方面，例如：清理雜物、地板防滑、加強室內光線、調整床和椅的適合高度及穩固性，選擇合適的褲子與鞋子避免過寬過長，鞋底要有刻紋可以防滑，視力差的老人配戴適當的眼鏡，上下樓梯要緊握扶手及避免攜帶大量的隨身物品等；使用助行器方面應請教專業人員並做實際的測試，避免不適當的使用輔器，無法發揮其應有的功能。

13. 體溫過低的預防

長者調節體溫的功能日益衰退，遇到氣溫遽降就可能發生低體溫現象，尤其糖尿病、甲狀腺功能低下、長期服用安眠藥及酗酒人士均容易引起。

它所伴隨症狀還包括神智及說話混亂、面色蒼白、腳步不穩、身體顫抖、嚴重者還會肌肉僵硬、心跳血壓降低及昏迷現象，預防的方法包括：(1)注意氣象報告及添加衣物 2.進用禦寒的食物例如：熱奶、熱湯、麵等有水份及熱量的食物(3)家居環境可使用暖爐但注意空氣流通，在室內或有陽光的地方做活動，可以增強血液循環使身體產生熱能幫助維持體溫。

14. 戒絕不良生活習慣

- a.吸菸的危害：吸菸者一般的理解是會使氣管及肺泡長期受刺激造成急慢性發炎及氣喘的症狀，但是忽略了對心臟的危害，吸菸者心臟病機率比不吸菸者高 3 倍，如果再加上高血壓、糖尿病或高膽固醇更會加速變成冠狀動脈硬化症；吸菸也會提高咽喉癌、口腔癌、胃潰瘍的機率。
- b.酗酒的危害：酒精會引起慢性酒精中毒，長期酗酒會造成身心依賴、肝臟硬化及大腦器質性病變，所以不可過度飲酒。另外罹患肝病、消化性潰瘍、心臟病及服用鎮靜藥物者更需小心。

15. 疾病的預防及癌症的篩檢

- a.老年人口罹患肺炎而死亡的比例很高，尤其是患有慢性支氣管炎、肺氣腫及心臟病的長者危險性更高，所以每年注射流行性感感冒預防針，可以預防肺炎、避免住院及降低老人死亡率。
- b.每年十大死亡原因，癌症都高居第一，其誘發因子包括(1)嚼檳榔是誘發口腔癌的主要原因(2)吸

菸引發口腔癌、食道癌、膀胱癌及肺癌(3)酗酒引發肝癌或食道癌(4)醃製或燒烤食品及多吃高脂肪食物引發大腸癌(5)長時間曝曬可引致皮膚癌。這些生活習慣，飲食、及環境因子都是與癌症有關，需要從日常生活做起。

c. 癌症的早期症狀及篩檢對癌症的提早發現很有幫助，例如(1)出血：大小便出血、流鼻血、更年期後陰道出血及咳血(2)不正常分泌物：乳頭分泌物及帶血的陰道分泌物(3)大小便習慣改變(4)長期咳嗽聲音嘶啞(5)胃部不適或吞嚥困難 (6)聽覺減退、耳鳴(7)疣或痣出現明顯變化例如增大、出血或顏色改變(8)身體出現無痛腫塊(9)身體無故消瘦等。

d. 目前篩檢的方法有(1)口腔黏膜檢查（口腔癌）(2)胸部 X 光檢查（肺癌但效果差）(3)肝功能及胎兒蛋白檢查（肝癌）(4)大便潛血反應檢查（大腸癌）(5)子宮頸抹片檢查（子宮頸癌）(6)乳房 X 光檢查（乳癌）(7)前列腺癌表面抗原（前列腺癌）。

16. 大腦功能衰退的預防

a. 老年人大腦神經細胞病變會導致大腦功能衰退影響所及包括學習、記憶、情緒、語言、計算及判斷能力，病情持續發展就變成阿茲海默症（老年癡呆症）。

b. 心血管病造成大腦多處梗塞也會變成類似疾病（多發性梗塞癡呆）。

c. 早期有近期記憶力衰退、思考能力減低的現象進而中期變成情緒不穩、日夜顛倒、四處走動，造

成家人困擾的情形。

d. 多發性梗塞癡呆可以透過健康生活及固有疾病的控制將發病率降低，原發型的阿茲海默症目前並無預防方法。

17. 急性精神混亂的預防

a. 引起老人急性精神混亂的情況，包刮急性疾病、藥物副作用及環境因素等三類，例如急性感染(感冒)、新陳代謝失衡、心血管疾病、酒精中毒、高或低體溫、急性精神病發作、環境剝奪、糞便填塞、尿液滯留及最後一個可能因素就是藥物的副作用，包括止痛藥、抗過敏藥、抗高血壓、糖尿病、心臟病藥物及精神科藥物及類固醇。

b. 必須針對原因去預防：其精神混亂的發作常見者，例如：預防感冒、心臟病發作、電解質失衡、酸鹼值不平衡、缺氧、高二氧化碳、高血糖或低血糖、高尿素氮、缺水、缺血、高溫或低體溫，避免搬遷至陌生環境及預防糞便填塞及尿液滯留。

18. 睡眠的照護

a. 年長者所需之睡眠減短、淺層睡眠增多而容易被外界聲音吵醒是一般現象並非等同於失眠。

b. 年長者補眠的觀念常常影響到晚間的正常睡眠，其實白天把身體活動起來，做一些自我肯定的工作。凡事朝正向觀念來思考可以保持好的身心品質夜晚就容易有睡意了。

c. 有不良生活習慣的年長者，例如吸煙、酗酒、飲

用咖啡、濃茶或感冒藥水等有刺激性的物品都可能是失眠的元兇。

19. 性生活照護

- a. 性是人類自然的生理與心理需要，由國外的調查超過 60 歲的年長者大約有一半仍然維持性生活。
- b. 廣義的性包括心靈上的溝通，所以只注重身體感官刺激，在年長者可能有一些不必要的困擾。
- c. 男性性功能減退可能會藉用酒精、藥物或補品增加功能而傷財傷身，相反的有些男性會誤解性生活不適合自己而禁絕與配偶的親密關係。而女性面臨更年期停經後不再生育的情況，以為不應再有性生活再加上陰道分泌物減少造成性行為的痛苦而逃避性生活。
- c. 其實生理上的困難可以利用生活的技巧以輔助物品來協助，例如：充足休息後開始性行為、延長事前愛撫的時間、使用一些潤滑劑都能令性生活更和諧。