



老年人的疾病預防與健康促進

社區醫療部 高年保健科 曾慧嘉 主任

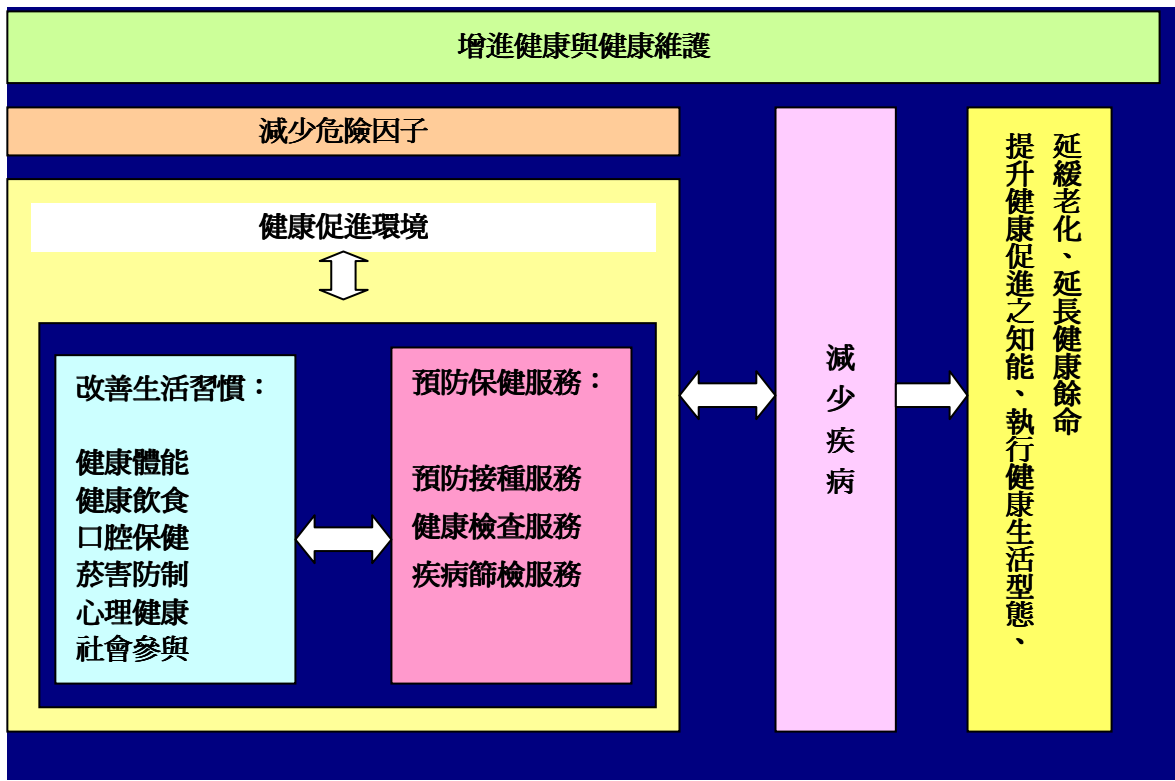
由於公共衛生水準提升和醫療科技進步，使國人死亡率逐年下降，平均壽命延長（2007年國人平均餘命，男性 75.1 歲，女性 81.9 歲）；另一方面，人口政策推行成功及社會結構價值觀的變遷，致出生率逐年下降，加速高齡化社會的來臨。台灣自 1993 年起，65 歲以上老年人口占總人口數 7.1%，正式邁向老人國之林；2007 年台灣老人占總人口數 10.2%，且預估未來人口老化速度將急遽增加。人口老化對健康及醫療照護、經濟、教育、社會發展及福利…等，將產生全面性的衝擊與影響；老年人的醫療需求遠比成年人高，故老年人之疾病預防與健康促進愈顯重要。

根據行政院衛生署統計，2007 年台灣老人十大死因依序為：惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、肺炎、腎炎及腎病變、事故傷害、慢性肝病及肝硬化、高血壓性疾病和敗血症，可見慢性病已成為老年人主要的健康問題。慢性病具有以下特性：(1)潛伏期長，初期無明顯症狀；(2)無法根治，需長期治療以控制病情；(3)常合併機能不全與殘障，且不可逆；(4)有些病患需長期復健。慢性病之預防與治療會影響預後，而疾病控制不當將引發合併症，造成病患永久傷害及增加國家醫療系統之負擔。國民健康局於 2008 年訂定之「2020 健康國民衛生政策白皮書」中，建議老人疾病防治目標為「積極老化、預防失能」，並提出五大策略：老人衰弱及失能防治、老人跌倒及骨折防治、老人憂鬱症自殺之防治、老人復健及中風後失能之防治、老人預立指示之簽署與執行，希望已罹患慢性病的長者能得到更適切的照護，以提高生活品質與維護生命尊嚴。

老年人之疾病預防與健康促進的目標在於如何讓疾病造成的傷害減到最低，並能維持身體功能和獨立生活。許多不正常生活型態如吸菸、喝酒、缺乏運動、飲食不均衡等，使老人易罹患慢性病；規律的體能運動可以減少心血管疾病、憂鬱、糖尿病和骨質疏鬆症等，健康飲食如低膽固醇及高纖維飲食可預防心血管疾病和癌症；正確的生活型態對老人疾病預防甚為重要，定期健康檢查亦有助於早期發現疾病、早期治療。

衛生署國民健康局綜合先進國家老人健康政策提出「老人健康促進四年計畫（2009-2012 年）」，規劃老人健康促進之願景為 — 「使老人都能提升健康促進知能、執行健康生活形態、延緩老化、延長健康餘命」，並制定九項台灣老人健康促進目標策略：老人健康體能、老人健康飲食、口腔保健、菸害防制、流感接種、預防保健及篩檢服務、老人跌倒防制、老人心理健康、老人社會參與。老人健康促進概念架構如下：





老人健康的生活型態包括：健康飲食及運動、避免不良嗜好、防止意外傷害、預防性健康照護行為（含健康檢查、預防注射、壓力調適、自我實現和建立社會支持網絡等）及避免環境中之危害。二十一世紀的老年人健康照護目標重點在於「創新」、「整合」與「品質」，更強調健康促進、疾病預防和高危險群管理；依疾病自然史與三段五級模式，初段預防主要工作為健康指導和衛生宣導，次段預防為健康檢查、異常個案轉介與追蹤，末段預防為評估、通報、長期照護轉介及管理。總而言之，我國老年疾病預防與健康促進之重點在於教導民眾老人疾病防治相關知識，減少危險因子，進而建立健康生活型態，以維護老年人身體健康並達成成功老化之目標。

