

冷熱交替 銀髮族身體保健

整理／公關部
資料來源／國民健康署

天 氣逐漸變熱，不少民眾亦開始使用冷氣。溫度變化容易增加心血管疾病，因此溫差所引發的健康危機更值得重視。國民健康署表示，當溫度降低或溫差過大時，血管也會跟著收縮，

容易造成血壓升高，進而增加心臟病和中風急性發作的機會。依據英國研究發現，氣溫每低攝氏一度，未來二週及一個月內罹患心肌梗塞的機會分別增加一·五%及二·一%。

進出冷氣房，國健署特別提醒心血管疾病患者，注意三高控制及適時增減衣服，防止溫差過大促進心血管疾病之發生。

外出運動注意氣溫變化

不少高齡族都有運動的習慣，運動可以強化肌力、改善關節靈活性、減緩骨質流失的速度；增加心肺功能、促進體液循環、降低高血壓、穩定血糖控制、

減少心血管疾病；提高新陳代謝、維持荷爾蒙正常運作。

老年人運動本身有很多危險因素，像跌倒、運動傷害或心血管慢性病。尤其是慢性疾病的患者，像高血壓、糖尿病、關節炎、體重過重等從事激烈運動都須有特別考量。有心血管高風險族群，例如有高血壓、腎臟病，或是有抽菸、肥胖者，曾有中風、

心絞痛等，不適合清早外出運動，最好等早上八至九點以後；晚餐後不要立即外出或運動，應至少隔一個小時，待食物消化後，再行運動。

從事運動訓練以前，最好先請醫師評估，開立運動處方，必要時得有醫療人員、運動教練或家人陪伴。台大醫院王宗道醫師表示，長者如果出現胸悶、胸痛、手臂疼痛、呼吸困難、噁心、極度疲倦、頭暈等心臟病徵兆，很有可能就是心臟病急性發作，應該儘速就醫。對於有心臟病史的民眾，在任何時間都要隨身攜帶病歷卡與緊急用藥以備不時之需。

預防跌倒要注意

長輩週邊血液循環及神經肌肉系統反應較緩，較易因姿勢改變引起重心不穩或低血壓，增加跌倒的風險。根據國健署二〇一三年調查，六五歲以上老人自述過去一年曾發生跌倒比率為十六·五%，長者最近一次發生跌倒地點，有五六·二%發生在住處內。在住處



睡眠障礙之中醫養生觀點

不少長輩們都有睡眠障礙問題，到底怎麼樣才能睡得好、睡得沉、睡得久？台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區中醫科醫師虞凱強表示，在現代生活當中，影響睡眠的干擾因素當中常見的有：睡前做動態而且擾神的活動，包含：看恐怖片、打電玩、激烈運動、看電腦。相反，必需多做靜態活動，包含：泡腳、按摩眼部穴位、稍飲溫熱開水、聽聽輕音樂…等，才可以幫助入睡。

穴道按摩

虞凱強建議，白天的時候可以多按壓耳神門穴，提升白天由身體升發出來的陽氣，另一方面，也為入夜時分來作準備。入夜後，可按壓肝經之太衝穴位，可以幫助身體安神定志，疏肝氣放鬆心情，增加睡前時情志上的穩定。

註：

耳神門穴—位於外耳道三角窩的凹陷處。
太衝穴—位於足趾一、二趾間之凹陷處。

茶飲

取用茯苓一錢、柏子仁三錢、枸杞子一錢，洗淨用熱水沖泡後，去渣取汁即可飲用。一天當中可以沖泡二至三杯飲用，不僅可以讓心情放輕鬆，也可以幫助晚上心情的安定。

另外再叮嚀一下，睡前時不宜食用過辛過燥之物品，例如：蔥、蒜、辣等食物，除了多做靜態活動外，可多按摩穴道，沉澱心情，切勿思慮過多，就可以一夜好眠到天亮。



內最常發生跌倒的前二個地點，第一位為在家具旁佔二三·七%，第二位為浴室、淋浴間或廁所等佔十二·三%。因此長輩居家預防跌倒要注意下列事項：

(1) 下床或起身動作要緩慢，先在床邊

稍坐片刻，以防發生

姿勢性低血壓而跌倒。

提醒服用多種藥物者，若出現頭暈、

肌力減弱、步履不穩等狀況，需要與醫師討論以降低跌倒風險。(2) 居家環境要注意照明，長輩平常行徑路線清除障礙物，地面要維持乾燥，浴廁要能防滑、有扶手。樓梯要裝欄杆及防滑扶手，樓梯坡度要適中，階梯面要寬闊，階梯的高度(階高)不能太高，階緣設置止滑條，且階梯面與階高面的顏色應呈對比。

空氣污染應預防

季節轉換之際，包括花粉、空氣中的粉塵微粒等，對敏感性族群，如老人以及患有心臟、呼吸道及心血管疾病

的成人都不健康。應避免體力消耗，尤其是避免戶外活動；有氣喘的人請多留意，可能需增加使用吸入劑的頻率。國健署也針對空氣品質不良情形，提供長者以下自我保護三策略：

一、建議外出可戴口罩，由戶外進入

室內時，記得洗手洗臉、清潔鼻腔，

並適當關閉門窗，以減少細懸浮微粒

(PM_{2.5})之暴露。

二、應減少在戶外活動時間，或改變

運動型態，尤其是老人或慢性呼吸道疾

病患者。

三、生活作息規律，適當運動，維持

身體健康狀態。