

我們的努力將改變現狀

情況說明書

老人的健康步驟

眾所週知，美國人現在的壽命比以往任何時候都長。年齡超過 60 歲的美國人現在已達 4.6 千萬。即使美國人口中較大比例的人達到 60 歲，老人保健和生活品質的下降亦是可以避免的。當然，仍有許多老人可能不瞭解選擇一種健康的生活方式會對他們的健康產生什麼不同的影響。但是，採納健康生活方式的某些理由可能您尚未考慮過。

科學研究顯示保持積極地的身體活動、飲食適當、進行體格篩選、接種流感和肺炎預防針等等有助於預防或推遲許多疾病和殘障的發生。為此原因，美國總統提出了更健康的美國倡議(The Healthier US Initiative)以鼓勵青年人和老人採取行動實現更美滿、更長壽的生活。

事實上，只要注意諸如較好的飲食和積極地活動等基本方面、老人可以比以往生活得更長久、更獨立、更滿意。而且，他們不必單槍匹馬地去做。美國衛生和人類服務部老人事務局(U.S. Department of Health and Human Services, Administration on Aging)提供的大量資訊以及為地區計劃和服務提供的支援可幫助您更簡便地保持身體健康。

每天積極的活動

問卷調查顯示，隨著年齡的增加，人的活動量則相應減少。到 75 歲時，三個男人中有一個，二個婦女中有一個不再健身活動。適當的身體活動有助於改善大多數老人或患有老年疾病的老人之健康。不活動的生活方式將使老人在下列四個重要方面失去保持健康的基礎：力量、平衡、靈活性和耐力。但是，研究調查認為鍛煉和身體活動能幫助老人保持或部分恢復這四個方面的能力。甚至體弱的老人如果積極活動亦能延長他們獨立生活的時間並能改善他們的生活品質。

您可能聽說過積極活動是老人自己可以做的最重要的事情之一，但是有些老人不願鍛煉。有些老人擔心鍛煉太費力或害怕積極活動會傷害身體。研究顯示鍛煉可以有如下這些健康益處：

- 有助於保持獨立生活的能力並減少摔倒或骨折的風險
- 有助於減少死於冠狀心臟病和患高血壓、結腸癌及糖尿病的風險
- 有助於降低某些有高血壓的老人之血壓
- 有助於患有慢性病、無法行動的老人提高耐力和肌肉力量
- 有助於保持健康的骨骼、肌肉和關節

可是，您是否知道積極活動還能改善您的情緒、解除壓力並減輕焦慮和精神壓抑的症狀？它還能提高人們思維的能力。

您是否經常感到疲倦？許多人說他們太累了所以不想積極活動。但是許多老人反映在更積極地活動之後他們感到精力更充沛。讓您走出家門可能需要下一點狠心，但是您回來時將可能感到更有精神、精力更旺盛。

有人說他們沒有時間增加身體活動。請您再想想。想一想您能擠出什麼時間來活動身體。您知道老人看電視的時間比任何其他年齡組的人均多嗎？所以，拿起遙控器，關閉電視機，然後採取下一步措施積極活動。

鍛煉活動不必一定搞得很累才能取得效果。如果您選擇一個您喜歡的活動，這可能會很有樂趣。我們僅建議您每天做 30 分鐘或多一點時間的適度活動。可選擇散步、游泳、跳舞和騎自行車等各種活動。

30 分鐘的適度活動可分成幾個更短的小節。您可以上午花 15 分鐘時間種花，下午花 15 分鐘時間散步。或者可以去當地專為老人設計的健身房、娛樂室或老人活動中心做健身活動或參加體育課。

AoA 計劃在許多社區提供健身活動和集體鍛煉項目。請電洽本地娛樂中心、健身房和老人活動中心，詢問是否有免費或低收費的老人體育、舞蹈班。

稍作努力即可飲食得更好

根據全國衛生統計中心(The National Center for Health Statistics)1997 年的報告，大部分美國老人均患有一種或多種改善營養病情即能好轉的疾病。這些疾病包括血液化驗使他們處於心臟病、高血壓、糖尿病或綜合這些疾病的風險。研究調查還顯示 40% 的 65 歲以上的老人飲食不良。研究還顯示營養良好能延長獨立生活的能力、促進健康、預防疾病並有助於避免骨折。

良好的飲食有助於抵禦侵襲老人的疾病，如：糖尿病、肥胖症、骨質疏鬆症、心臟病、高血壓和癌症等。AoA 透過其運動的美國(USA on the Move)計劃建議七種保健防病的飲食方法：

- 爭取保持健康的體重
- 攝取各種食物
- 食用來自谷物、豆類和乾果的高纖維食物
- 每天食用 5 份或更多的水果和蔬菜
- 選擇低飽和脂肪和低膽固醇的食物
- 選擇在做菜時少放食鹽
- 食用低脂牛奶和奶酪等富含鈣的食品，增強骨骼
- 多喝飲料防止脫水。

新的生活和社交環境有時會使老人養成不健康的習慣。獨自一人吃飯是老人不良飲食習慣的一個最重要原因。營養不良可能源於獨自一人吃飯、服藥過多、吸煙和牙齒不好。許多獨自生活的人沒有與人在家一起吃飯的人吃得香。為了避免獨自吃

飯，可以請朋友一起共進餐食，或約人固定每週外出吃飯。購物時應少買一些，以免厭煩吃剩菜剩飯，並把吃剩的飯菜放入冷凍箱等過幾個星期您不想做飯時拿出來吃。或者參加社區和老人活動中心的午餐並在享用他人烹調的同時結交新朋友。

AoA 透過美國老人法(The Older Americans Act 簡稱：OAA)營養計劃向全國 60 歲以上的老人提供營養服務。此計劃改善參加者的營養攝入並為他們提供建立新友誼及創建隨意的相互支援網的機會。OAA 營養計劃還提供各種相關服務，如：營養篩選、評估、教育和諮詢。這些服務幫助參加計劃的老人確定他們一般和特殊的營養需求，因為營養可能與他們的健康有關。

健康篩選和流感預防針

美國老人可能會驚奇地發現簡單地測試可使他們預防嚴重的健康問題並能找出需要調整他們飲食或習慣的問題。請向您的醫生瞭解可能對您有益的篩選測試，包括檢查您的血壓、測試心臟病的風險因素和糖尿病等。

每年冬季，成千上萬的美國人患一種傳染力很強的流感。這種病很容易從一人傳給另一人，通常在患者咳嗽或打噴嚏時。流感對於老人，特別是患有像糖尿病或心臟、肺臟或腎臟等慢性病的人來說可能有生命危險。研究調查顯示打一針流感預防針能降低不在護理院的老人 70%的住院機率和 85%的死亡率。對於護理院的老人來說流感預防針能降低 50%的住院機率、60%的肺炎風險和 80%的死亡風險。

根據聯邦政府的疾病防治中心(Centers for Disease Control and Prevention 簡稱：CDC) 2002 年的建議，下列老人、照料護理人員和保健護理醫務工作者具有受流感引起的嚴重疾病的風險並且應該每年秋季打流感預防針：

- 50 歲以上老人
- 護理院和其他長期護理設施的老人
- 患有慢性心臟病或肺病包括哮喘病的老人
- 患有糖尿病、腎病或免疫功能差的老人
- 接觸高危人群的保健護理和家庭護理醫務工作者
- 與高危人群中的人一起生活的照料護理人員和一般人員

不應在未事先與醫生商談之前給對於雞蛋或對流感預防針中的其他成份極度敏感的人打流感預防針。

美國疾病防治中心建議 65 歲以上老人接種預防肺炎球菌性肺炎的疫苗。這種傳染病嚴重損害肺臟。此針不僅安全而且可在打流感預防針時同時接種。大多數人只需接種一次肺炎疫苗。但是，任何人不應同時接種目前市上供應的兩種以上疫苗。

AoA 計劃為美國老人提供多種常規健康篩選服務，如：篩選高血壓、膽固醇、骨質密度、視力和聽力喪失等。

協同合作關係

AoA 與疾病防治中心(CDC)合夥負責「社區保健的種族和族裔方式」(The Racial and Ethnic Approaches to Community Health)的倡議或簡稱 REACH 項目。REACH 項目撥款資助的四個項目針對美國黑人、西班牙裔、亞太族裔和美國印第安原住民。REACH 項目的保健和防病策略側重在：糖尿病管理、預防中風和心血管疾病、防癌以及增強免疫力。這個多階段的項目正在編寫可用於不同人群的保健資訊。AoA 與 CDC 認為攜手開展這一項目將在各地社區打下取得未來成果的基礎。

全國老人服務網

老人事務局(AoA)根據老年美國人法的授權，與聯邦、州和地方組織組成的全國老人服務網(National Aging Services Network)緊密協作，規劃、協調並提供以家庭和社區為主的服務以滿足老人和他們的照料護理人員的特殊需要。這些服務包括保健防病服務，如：健康風險評估、常規健康篩選、營養諮詢和教育、健身活動計劃等許多服務。

老人護理查詢中心

AoA 支持名為老人護理查詢中心(Eldercare Locator)的全國性的免費電話資訊和查詢服務及其網站，它可為需要照料老人的個人尋找合適的資源。老人和照料護理人員可撥打老人護理查詢的免費電話：1-800-677-1116 或上其網址：www.eldercare.gov。

美國衛生和人類服務部老人事務局(AoA)與全國性的組織和服務提供商網絡通力合作，一起為老年人和他們的照料護理人員提供便利的支援服務和資源。欲瞭解 AoA 詳情，請與美國衛生和人類服務部老人事務局聯絡，地址：The U.S. Department of Health and Human Services, Administration of Aging, Washington, DC 20201，電話：202-619-0724，電子郵件：aoainfo@aoa.gov，網址：www.aoa.gov。