

銀髮族健康過年寶典

文／家庭醫學科 醫師 劉俐明

農曆新年是華人社會最重視的日子。隨著觀念改變與社會變遷，三代同堂的家庭結構已被小家庭取代，在這調薪永遠比不上物價上漲的年代，雙薪家庭更是占了大部分，平時大人們都在拼經濟，小朋友則奔波於學校和補習班之間，過年成爲難得團圓以及拜訪親友的好時機。

在新年期間，常會大吃大喝，長者們一高興，可能比較不忌口，再加上爲了迎接晚輩返鄉團圓而費心張羅，與親友打起麻將也常失去節制，不免容易誘發腸胃道或是筋骨方面的問題，養生保健在這時更爲重要。

以下幾點便是給長者們的保健建言：

凡事量力而為，不可過勞和久坐

過年前的大掃除及採買年貨，對體力可是一大負荷，尤其隨著年歲增加，體力不若從前，過度勞累不但會造成精神不濟、腰酸背痛，甚至可能一不小心就受傷，因此應該要衡量自己身體的狀況，適度將一些工作交給晚輩處理。如果計畫出門旅行需要長程搭機，或是加入方城之戰，切記要不時活動筋骨，因爲久坐會造成下肢血液循環不良，嚴重時可能導致靜脈栓塞。此外，請適度補充水分以及不要憋尿，以防泌尿道感染。

飲食定時定量，少油多纖更健康

慢性疾病多半要配合飲食控制，很多長者平時對飲食可是「斤斤計較」，也都可以將疾病控制的很好，但是一到過年就變得「百無禁忌」，以致病情突然失控，輕則需要重新調藥，重則出現嚴重的併發症，使得平時的努力功虧一簣。過去物資匱乏，春節的大魚大肉是難得享用的美食，現在可不同了，只要想吃，精緻美食隨手可得，所以長者們一定要以平常心看待年夜飯，「健康」才是重點，開開心心的圍爐時，「少油、少鹽、少糖、限量、多青菜」的5大原則仍不可或忘。



按時服用藥物、身體病痛不要忍

過年期間許多醫療院所都停止門診，所以長者們必須在過年前，提早將所需的藥量補足。此外，這段期間作息難免比較不正常，但是切勿因此打亂用藥的時間，以免舊疾復發。過年跑醫院雖是許多長者的禁忌，萬一身體出現異常症狀，仍請即時就醫，不要強忍病痛，以免錯失治療的黃金時間，甚至造成嚴重的併發症。🏥