

老人健康問題 周全性的評估最貼心



文／家庭醫學科 主治醫師 林志學

75歲的陳先生是一位非常活躍的阿公，他有高血壓、糖尿病、痛風及慢性阻塞性肺病，多年來固定於大醫院的心臟科、新陳代謝科及胸腔科門診追蹤服藥。

他聽親友介紹得知本院的老人整合周全性門診，可以幫病人將所服用的藥物加以整合，因而在一個星期六的早上，來到門診。我們詳細評估發現，他每天吃的藥真的太多了，最近又久咳不癒，擔心有肺癌，也因而影響部分社交活動，老年憂鬱量表分數更高達10分。

後來我們幫他做了一些藥物整合，減少不必要的用藥，但加開抗憂鬱劑，並建議做低劑量的64切肺部電腦斷層檢查。

老人需要有系統的照護體系

台灣已經邁入高齡化社會，根據內政部的最新統計，我國在2010年的老年人口約為245萬人，占總人口的10.7%，預估到2016及2026年，老年人口比率將分別達到15%及20.6%。

「人口高齡化」是先進國家正共同面對的健康及醫療照護重要議題，已產生了全面

性的衝擊與影響，列屬已開發國家的台灣自然也不例外。老年人的健康服務是由許多和慢性疾病相關的長期問題所組成，需要規劃一個系統化的照護體系，治療目標以整體功能為主，而非單純的以器官為主。

保有自我照顧的能力是重點

人老了之後，除了生理機能會逐漸退化，癌症與慢性疾病的發生率也會提高。既然老化是無法避免的過程，如何保有自我照顧的能力，以維護個人尊嚴，是每個人都必須提早面對的現實。

唐代醫學家孫思邈在《千金方》中提到，人要長壽健康、必須注重日常生活保養。人生不僅要活得久，更要活得健康，如果活得久卻有不少病痛相隨，則長壽的意義不大，也不是一般大眾所期待的。因此，如果想擁有健康的銀髮歲月，從年輕時就要開始加強預防保健，如果罹患慢性疾病，更需積極控制，盡量讓器官功能維持在良好的狀態。



年邁體衰更應重視預防保健

一旦到了老年，預防保健將更加重要。有些人有個錯誤觀念，認為老人不需要再接受健康檢查，事實上，健檢可以早點發現不利健康的因子，只要及時介入治療，便能降低發病率或死亡率。

因此，採取良好的預防保健措施，是延年益壽的不二法門，也是醫療照護最高的目標。近年來，民眾對個人健康的要求提高，「健康檢查」幾乎已成了全民運動，透過健康檢查不但能夠瞭解自己的身體狀況，也能夠早期發現疾病，早期治療。

周全性的老人醫學評估是趨勢

老年人的健康問題涉及層面廣泛而繁瑣，若能落實預防保健，健康可望獲得改善。在沒有疾病影響的情況下，雖然身體功能會隨著年齡增加而退化，但是自然老化不至於影響個人日常生活的能力。許多我們認為可能是老化的症狀，實際上是疾病的表現，甚至可能是疾病早期的唯一表現。由於老年人常常不會主動陳述症狀或症狀較不典型，如果再加上照顧者未加留意，這些症狀

就很容易被忽略。當醫師看病時，如果只專注於病人較明顯的症狀，而輕忽了較輕微的部分，也可能錯失一些原本可以改正的潛在問題。

老年人的疾病往往是好幾個原因造成的，並且很可能合併其他方面（如心智與社會因素）的問題，因此醫師在面對老年病患時，處理上更要謹慎，必須全面而詳盡的評估，才能找出致病的真相。這種評估方式涵蓋了心智、情感、功能、社會、環境與心理各方面的評估，超越了傳統醫學僅針對疾病本身的評估。這套全面而詳盡的評估方式，即為周全性的老年醫學評估。

周全性的老年醫學評估耗時費力，但所有照顧老年病患的醫護人員均應熟悉這種評估方式，也期盼國人能夠善加運用各項老年預防保健服務，讓銀髮歲月照樣過得精采。

註記：

本院的老年醫學科專科醫師訓練已獲得學會訪視通過，目前1個星期提供4個老年周全性整合門診服務診次。🌐