

22. 老人的健康和疾病

這一部份是關於老年人常見問題的預防和治療。

其它章節已討論過的健康問題的摘要

視力問題（16 章 217 頁）：



四十歲以上的人，近的東西大多很難看清楚，這就是遠視，這時戴眼鏡會有幫助。

每一個四十歲以上的人都要注意青光眼（16 章 222 頁）的症狀，如果沒有治療會瞎眼。有青光眼症狀的人，必須找醫生看。

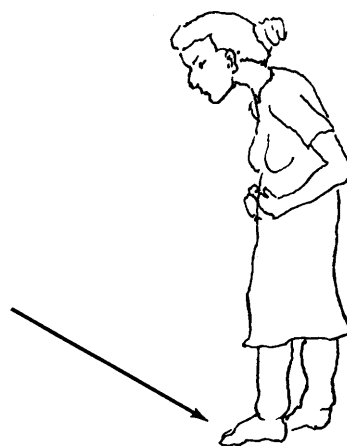
白內障（16 章 225 頁）以及飛蚊症（16 章 227 頁）（眼睛前面有許多會移動的小點，16 章 225 頁），也都是老年人常見的問題。

軟弱、疲倦和飲食習慣：

我們都知道，老年人比起年輕時更缺乏體力和活力，如果又吃得不好，身體會更虛弱。老人雖然吃得不多，但仍需天天吃一些可以建造和保護身體的食物（11 章 110-111 頁）。

腳腫（13 章 176 頁）：

許多種疾病都可能引起腳腫，老年人通常是循環不良或心臟病引起的（22 章 325 頁）。不管原因如何，把腳抬高是最好的治療，走路也可以。不要有太多時間站著或坐著。**儘可能把腳抬高。**



腿或腳的慢性潰瘍（15 章 213 頁）：

可能因循環不良引起，常見於靜脈曲張（13 章 175 頁）。糖尿病也是原因之一，其他原因見 2 章 20 頁。

循環不良引起的潰瘍很難痊癒。

要盡量保持潰瘍處的乾淨，用開水和溫和的肥皂水清洗傷口。如果有感染的徵候，要如 10 章 88 頁治療。

坐著或躺下來睡覺時，請把腳抬高。

**小便困難（18 章 235 頁）：**

老年人如果有解尿困難或解完小便還滴個不停的症狀，可能有攝護腺肥大，見 18 章 235 頁。

慢性咳嗽（13 章 168 頁）：

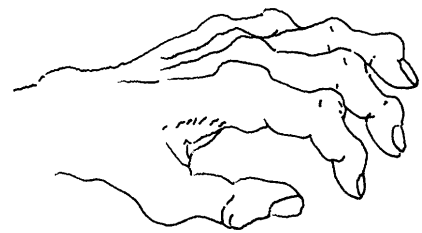
老年人如果咳得很厲害就不應該抽煙，並要找醫師看。如果在年輕時有肺結核的症狀或曾經咳血，可能患了肺結核。

老人咳嗽有哮鳴聲或呼吸困難（氣喘）或同時有腳水腫，他也許得了心臟病（見下頁）。

**類風濕性關節炎（關節疼痛），見 13 章 173 頁：**

許多老人有關節炎，要減緩不適，可如下：

1. 讓疼痛的關節得到休息。
2. 使用熱敷（15 章 195 頁）。
3. 服用止痛藥，阿斯匹靈最好。嚴重的關節炎可服用阿斯匹靈二至三粒每天可以到六次，加上小蘇打、一顆制酸劑）、牛奶或大量水份（如果有耳鳴的現象，要吃少一點阿斯匹靈）。
4. 運動很重要，可以幫助疼痛的關節維持最大的活動度。

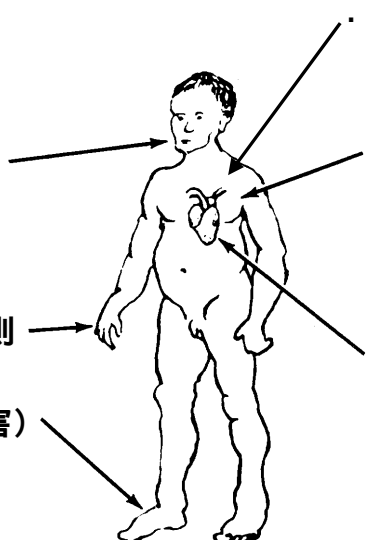


老年人其它重要的疾病：

心臟病

心臟病較常發生在老年人，特別是肥胖、抽煙或有高血壓的老人。

心臟病的症狀：

- 
- 非運動造成的呼吸急促、不明原因的疲倦感、虛弱或暈眩。
 - 運動時突然胸痛，左肩或左臂痛，休息幾分鐘後就比較好（狹心症）
 - 焦慮不安和運動後呼吸困難；類似氣喘的發作，且躺下時更喘（心因性氣喘）
 - 脈搏快、微弱或不規則
 - 腳腫（下午更厲害）
 - 重物壓迫胸部般的劇痛，休息也不會好（心肌梗塞發作）。
 - 女性：噁心、濕冷、下巴疼痛

治療：

- 不同的心臟病需要不同藥物治療，使用時要很小心。如果你覺得一個人有心臟病，要帶他去給醫師看。重要的是當他需要時，可以得到正確的藥物治療。
- 有心臟病的人不應該工作太勞累而引起胸痛或呼吸困難，但規律的運動可預防心肌梗塞發作。
- 有心臟病的人不能吃油膩食物，如果他們的體重太重就要減肥，也不應抽煙或喝酒。
- 年老人如果開始發生呼吸困難或腳腫，就不應該再用鹽或吃含鹽的食物。以後也只能吃很少或不含鹽的食物。
- 每天一粒阿斯匹靈可預防心肌梗塞及中風。
- 如果有狹心症或心肌梗塞發作，應該安靜地躺在涼爽的地方，直到胸痛消失。如果胸痛很厲害，休息也不會好，或病人有休克的徵候（10章 77 頁），表示心臟可能損壞得很嚴重。病人應該臥床休息至少一星期，或直到疼痛與休克改善。之後可以開始坐起來或慢慢的動，但至少一個月以上要非常小心，儘量維持身心的平穩。尋找醫療協助。



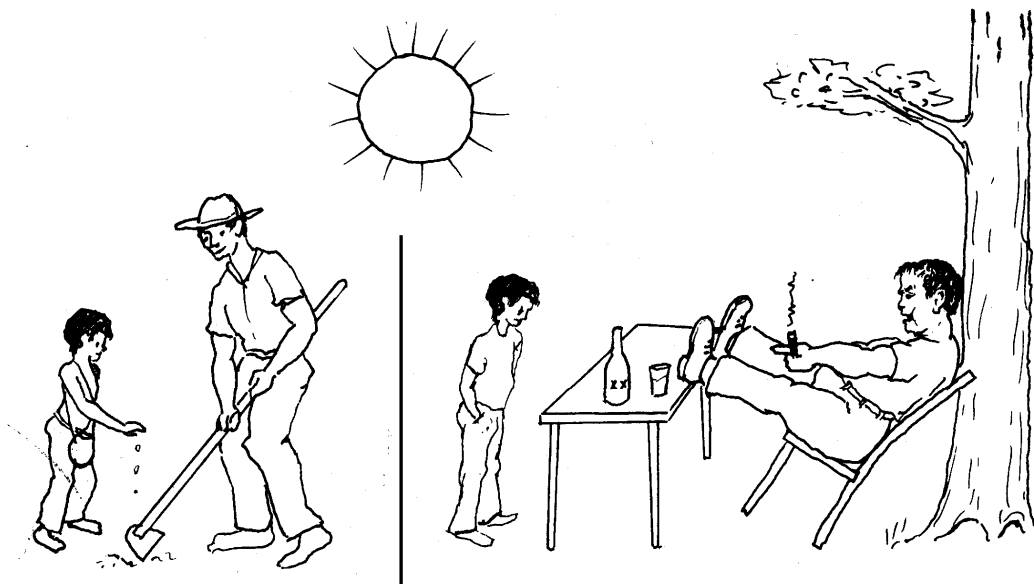
給年輕人的一些話——（如果希望在年老時仍然健康）

中年和老年人的許多健康問題，包括：高血壓、血管硬化、心臟病和中風，都是他們年輕時的生活方式、吃什麼、喝什麼以及年輕時是否吸煙所造成的。

如果您遵照下面的原則，就會活得更久、更健康：

- **吃的好**——足夠的營養，但不要太油膩或太鹹的食物，避免體重過重或肥胖，烹調時少用動物油，而多用植物油。
- **不要喝太多酒精飲料。**
- **不要抽煙。**
- **保持身心活潑。**
- **有足夠的休息和睡眠。**
- **學習放鬆而且積極處理困擾您的每一件事。**

高血壓（11 章 125 頁）和血管硬化是心臟病和中風的主要原因，可以照著以上的建議來預防。降低血壓對預防心臟病和中風是很重要的。有高血壓的人應常量血壓。如果少吃一點（體重過重的人），不抽煙，多運動，學習放鬆等，仍無法把血壓降到正常，就要使用降壓藥物來治療。

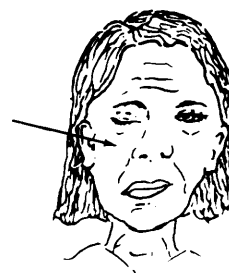


這兩個人那一個會活得更久，年老時會更健康呢？那一個比較容易因中風或心肌梗塞而死亡？為什麼？您可以列出多少理由呢？

中風（腦血管病變）

老年人的中風常常因為腦血管阻塞或腦內出血。中風這個字表示發作之前沒有預兆（有時會有短暫的預兆持續數分鐘到幾小時，這時就要尋求醫療協助來預防），病人突然倒下，昏迷，臉色往往是通紅的，呼吸有沙啞與吵雜聲，脈搏強而慢，可能昏迷幾小時或幾天。

如果能活過來，可能講話、視力、或思考會有問題，或半邊臉和身體麻痺。輕微中風的患者，可能出現如上部份的症狀，只是沒有昏迷的情形，一段時間後這些症狀可能會改善。



治療：

把病人放在床上，頭稍微比腳高一點。如果病人意識不清，要把他的頭轉向一邊，使唾液或吐出的東西流到嘴巴外，以免進入肺部。昏迷期間，不要從嘴巴餵食物、飲料或藥物（見意識不清的病人，10 章 78 頁），可能的話要找醫生看。

中風之後，如果病人有半身不遂的情形，要幫助他使用拐杖走路並用健康的手來照顧自己。應該避免劇烈運動和生氣。

預防：請看前面所提的。

注意：如果一個年輕人或中年人突然發生半邊臉部的麻痺，而沒有其它中風的現象，這可能是顏面神經暫時麻痺（貝氏麻痺），通常幾個禮拜或幾個月後會自己好起來。它的原因不太清楚，不需要什麼治療，但可以使用熱敷。如果一個眼睛沒辦法完全閉起來，可以在晚上用紗布蓋起來以防因乾燥而損壞眼睛。

耳聾 緩慢發生的耳聾

慢慢發生、不痛也沒有其他合併症的耳聾，最常發生於 40 歲以上的男性。通常沒辦法治療，用助聽器可能有幫助。有時候耳聾是因為耳朵發炎（21 章 309 頁）、頭部外傷或耳垢嵌塞引起的。如何清除耳垢請看 405 頁。



耳聾合併耳鳴和頭暈

一個老人如果一邊或兩邊耳朵聽不到（有時會有嚴重的頭暈），而且有大聲的耳鳴，可能是患了美尼耳氏症。可能會噁心嘔吐、大量出汗，必須服用抗組織胺劑，例如：dimenhydrinate（Dramamine，387 頁），臥床休息，直到症狀消失。食物不要加鹽。如果沒有很快地好轉或症狀再復發，就必須馬上找醫生看。

失眠

通常老年人比年輕人睡得少。深夜常會醒來，特別是冬天，可能幾個小時在床上輾轉難眠。

有些藥物可幫助睡眠，但如果不是絕對需要，最好不要用。這裡有些幫助睡眠的建議：

- 白天要有充分的運動。
- 不要喝咖啡或濃茶，特別是在下午或傍晚時。
- 睡覺之前喝一杯溫牛奶，或加蜂蜜的牛奶。
- 睡覺前洗熱水澡。
- 在床上嘗試先放鬆身體的各部份，放鬆全身與心靈。回想過去美好的時光。
- 如果還是睡不著，可以在睡前半小時服用抗組織胺劑，如：promethazine（phenegan，第三章 36 頁）或 Dimenhydrinate（Dramamine，附錄一 387 頁）。這些藥比較不容易上癮。

四十歲以後較常見的疾病：

肝硬化

常常發生在四十歲以上，多年酗酒且吃得不好的人。

徵候：

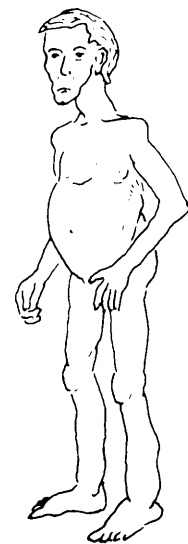
- 肝硬化剛開始像肝炎，全身無力、食慾不振、噁心，右上腹（肋骨下緣）痛。
- 病得愈重，人愈瘦。可能吐血、腳腫，肚子脹起來像鼓，充滿了水分，眼睛和皮膚會變黃（黃疸）。

治療：

肝硬化嚴重時很難痊癒，沒有什麼特效藥，大部分有嚴重肝硬化的病人都死於此病。**如果您還想活久一點，在肝硬化的症狀開始出現時，就要做到以下幾點：**

- 不要再喝酒，酒精會使肝中毒。
- 盡量吃得好，蔬菜、水果、一些蛋白質（11 章 110-110 頁）。但不要吃太多蛋白質（肉、蛋、魚等），因為會使受傷的肝負荷過重。
- 肝硬化的病人如果有水腫，在食物中不應該加鹽。

此病的預防很簡單：不要喝太多酒。



膽囊疾病

膽囊是連在肝臟上的一個小囊，它收集肝臟分泌的膽汁（味苦、綠色），來幫助消化含脂肪的食物。膽囊疾病最常發生在四十歲以上肥胖但未停經的婦女。

症狀：

- 在右邊肋骨邊緣的腹部有劇痛，有時候會痛到右上背。
- 往往是吃了大餐或脂肪性食物之後一小時左右發作，痛得厲害時會引起嘔吐。
- 打嗝且氣味難聞。
- 有時候會發燒。
- 偶而眼白會變黃（黃疸）。



治療：

- 不要吃油膩的食物。太胖的人要節食並減重。
- 可服用抗痙劑以減輕疼痛（附錄一 381 頁）。有時需要更強的止痛藥（阿斯匹靈可能沒有效）。
- 如果病人發燒，就需要服用四環素（附錄一 356 頁）或安比西林（附錄一 353 頁）。
- 嚴重或慢性病人必須去看醫生，有時需要手術。

預防：

太胖的人必須要減肥。避免太營養、太甜和油膩的食物，而且不要吃太多。多運動（11 章 126 頁）。

膽汁質症

在許多國家，壞脾氣的人常被稱為“膽汁質”。有人相信易怒的人是因為有太多的膽汁。

事實上大部分的壞脾氣都與膽囊或膽汁無關。但有膽囊疾病的人常會擔心劇痛發作，所以有時候脾氣不好，或常常憂慮自己的健康（其實「慮病症」就是常常憂慮自己的健康，這個拉丁字的意思是「肋骨之下」的意思，也就是膽囊的位置。）

接受死亡：

老年人通常比關愛他們的人，更有預備地接受死亡的到來。活得很充實的人通常不害怕死亡，畢竟死亡是生命自然的終點。

我們常犯的一個錯誤是---不計代價地延長一個瀕死病人的生命，這樣有時反而增加了病人和家屬的痛苦與壓力。很多時候，最慈悲的做法不是去尋找更好的醫藥或更高明的醫生，而是親近並支持瀕死的人，讓他知道你總是很樂意分享生命中一同經歷過的喜與悲，你也能坦然接受他的離去，在生命最後的時刻，愛和接納遠比藥物更重要。

老年人或慢性病人常寧願留在家裡、在熟悉的環境中，有他所愛的人陪伴著，而不喜歡在醫院裡。有時候，這樣的安排病人可能會去世得快，但這並非不好。我們必須敏感的察覺病人的感受和需要，以及我們自己真實的感受。當一個瀕死的人知道勉強活下去的代價，將使他的家人負債、孩子挨餓，他會更痛苦而要求順其自然的死亡。有時這可能是智慧的選擇。

但有些人害怕死亡，即使活著很苦，也很難放下這個他們所熟悉的世界。每一種文化都有一套關於死亡和死後生命的信念。這些觀念、信念和傳統給面對死亡的人一些安慰。

死亡可能突然地、沒有預警地臨到，但也可能幾經等候才臨到。幫助我們所愛的人預備且接受死亡並不容易，通常我們所能提供的是支持、體貼與諒解。

年輕人或小孩的死亡是不容易面對的，這時愛心和誠實都一樣重要。瀕死的人，包括兒童，常會敏銳的感受到自己快死了，一方面是自己的身體告訴了他，另一方面是從愛他的人身上看到的害怕和絕望。不管是年輕人或老年人，一個瀕死的人如果問到事實的真相，要告訴他，但要溫和的告訴他，並給他一點希望。你可以哭泣，但要讓他知道即使你愛他（也正因為你愛他）你仍有勇氣讓他離開你。這樣會讓他有能力與勇氣接受必須離開你的事實。不一定要說出來病人才能了解，只須要去感受而且表達出來。

每一個人都會死，當我們再也無法（並且也不應該）逃避時，醫療人員最重要的事，是幫助病人接受死亡，並減輕仍活著的人的痛苦。

