



中老年的預防保健

文・照片提供／林坤霖&陳人豪

由於公共衛生與醫療科技發展，加上國人平均壽命延長，使得國內老年人口快速增加。1993年9月，臺灣65歲以上人口已達到總人口的7%，成為世界衛生組織所定義的「老化國家」，並於2006年底正式突破10%，而人口老化速度更是名列全球第二。此外，臺灣的疾病型態漸由傳統的傳染病轉變成以癌症、慢性病為主。慢性病患者及需接受長期照護的個案逐年增加，醫療花費也與日俱增。加上近年來生活品質的提升逐漸受重視，人們不僅希望活得久，也希望活得健康，而最好的因應之道，即是防範疾病於未然。

預防醫學對於疾病防治的「三段五級」對策中，初段預防是藉由促進健康和特殊保護來預防疾病發生；次段預防則是經由疾病篩檢，早期診斷出無症狀的個案，並給予適當的治療。不過，並非所有疾病都可藉由上述預防性健康照護來防治，預防保健措施也會因個人情況不同而有差異，甚至預防保健的作法會因新的研究結果而更新。目前，預防保健可簡單分為疾病篩檢、健康諮詢、化學預防（包括疫苗及藥物）三類，以下分別介紹。

疾病篩檢

疾病篩檢的種類繁多，哪些是較有價值的檢查？如果一種檢查能在一個人罹患某種疾病但還沒有症狀時，就能檢測出該疾病，並能加以治療，進而改善病患的預後，則此項檢查的效益就比較高，如定期量測

血壓及抽血篩檢糖尿病。因為高血壓或糖尿病在疾病初期往往不會有明顯的症狀，若能早期發現、早期治療，可降低未來併發心血管疾病的機率。另外，該疾病若會造成嚴重的後果，篩檢的效益也會較高。

其次，接受篩檢之對象也很重要。一般而言，疾病在特定族群中的盛行率高低是決定篩檢成效的重要因素，如B型肝炎帶原者的肝癌發生率較一般人高出許多，所以B型肝炎帶原者接受定期篩檢（包括甲型胎兒蛋白及腹部超音波檢查）而早期發現肝癌的效益會比一般人高。但若受檢者預期存活時間少於5年，一般接受癌症篩檢的效益會較差，故不建議該族群做常規癌症篩檢。

另外，篩檢工具對疾病的敏感度及特異性也十分重要。篩檢工具要有良好的靈敏度（有病的人經該檢查



有什麼毛病，千萬別以為只是老化而忽視了，讓醫生為您的健康把脈。

被診斷出有病的百分比)及良好的特異性(沒病的人經該檢查被診斷為沒病的百分比),才算是篩檢疾病的有效工具。檢查的侵入性和價格也是考慮的重點,一個好的篩檢工具應能兼具效益和低侵入性,且價格不能太貴。最後,病患的就醫意願及疾病有無有效的治療方式,也是決定是否要篩檢某種疾病時應該考慮的因素。

目前研究證實,對中老年人(40歲以上)可能有效益的預防性健康照護服務包括:

一、癌症篩檢(預期存活時間5年以上)

(1) 乳癌:美國預防服務工作小組(U.S. Preventive Services Task Force)建議,40歲以上的婦女,每1~2年接受一次乳房攝影檢查,並可同時執行或不執行臨床乳房檢查。美國癌症學會則建議,40歲以上的婦女只要健康情況良好,每年應做一次乳房攝影檢查及臨床乳房檢查。

(2) 子宮頸癌:20歲以上或有性行為的女性每1~3年進行一次子宮頸抹片檢查。至於何時停止篩檢,目前仍有爭議。美國癌症學會建議,70歲以上的婦女,若已連續3年以上抹片正常,且10年內沒有異常的抹片結果,可選擇停止篩檢。

(3) 大腸直腸癌:50歲以上應定期篩檢大腸直腸癌。美國癌症學會建議以下列五種檢查之一篩檢大腸直腸癌:

- (i) 每年1次糞便潛血檢查或糞便免疫化學檢查;
- (ii) 每5年1次乙狀結腸鏡;
- (iii) 每年1次糞便潛血檢查或糞便免疫化學檢查,再加上每5年1次乙狀結腸鏡;
- (iv) 每5年1次雙重對比大腸鋇劑攝影;
- (v) 每10年1次大腸鏡。

(4) 肝癌:臺灣屬肝癌高發生率地區,肝癌的高危險群如B型肝炎帶原、C型肝炎帶原或肝硬化等,至少每6~12個月追蹤1次腹部超音波及甲型胎兒蛋白。

(5) 攝護腺癌:美國癌症學會建議,50歲以上的男性,每年以肛門指診與攝護腺特異抗原(prostate spe-

檢查報告上的數據是您健康的成績單,如果出現紅字,就表示不及格了。

cific antigen或PSA)篩檢一次,直到預估生命期小於10年為止。此外,醫師應提供關於攝護腺篩檢的資訊,包括已知的好處、不確定的部分、限制以及早期發現、早期治療可能產生的問題,使欲受檢者病人能獲得足夠的資訊以決定是否受檢。

二、非癌症疾病的篩檢

(1) 高血壓:18歲以上的成人應定期篩檢是否有高血壓。美國 Institute for Clinical Systems Improvement 建議,成人若血壓小於120/80毫米汞柱,每2年做一次血壓篩檢;若血壓介於120~139/80~89毫米汞柱,則每年篩檢一次。

(2) 糖尿病:美國糖尿病學會建議,45歲以上的成年人,應每3年篩檢一次是否有糖尿病,特別是體重過重或肥胖者。篩檢工具可利用空腹血糖或口服葡萄糖耐量試驗(口服75克葡萄糖2小時後測血糖)。美國預防服務工作小組則建議,高血壓與高血脂的病患,每3年檢測空腹血糖一次;有糖尿病家族史或肥胖者,可考慮篩檢血糖。

(3) 高血脂:35歲以上男性及45歲以上女性應定期篩檢是否有血脂異常,冠狀動脈疾病的高危險群應進行血脂異常之治療。合理的篩檢間隔至少5年,而血脂異常接近警戒標準者應縮短篩檢間隔。篩檢項目應包含總膽固醇、高密度脂蛋白膽固醇。

(4) 骨質疏鬆症:女性、年齡超過70歲、已達更年期或停經、有家族成員患骨質疏鬆症、吸菸、飲酒過量、缺乏運動者為骨質疏鬆性骨折之高危險群,建



肥胖是讓中老年人健康亮紅燈的元兇之一，唯有適當的運動、均衡的飲食、規律的生活，才是維持身體健康的不二法門。



議以骨質密度檢查加以篩檢，檢查間隔至少2年。

(5) 甲狀腺功能異常：美國甲狀腺學會建議，成人自35歲起，每5年以血清甲促素(thyroid stimulating hormone, TSH)篩檢一次甲狀腺功能。

(6) 憂鬱症：早期診斷及適當治療是處理憂鬱症的關鍵。目前建議成人篩檢憂鬱症，特別是對於有憂鬱病史、無法解釋的身體不適、合併有其他精神疾病、物質濫用或慢性疼痛者。

(7) 視力與聽力：視力及聽力缺損是中老年族群常見的問題。建議每1~2年篩檢視力一次，特別是有糖尿病或眼疾的病患。聽力常規篩檢的好處未有定論，但仍應視臨床情況斟酌施行。

(8) 口腔檢查：每年一次定期給牙科醫師檢查口腔，除了可以早期發現口腔疾病、儘早矯治、節省治療費用、減少因拖延引起的疼痛之外，還可以獲得預防性口腔保健服務。

防性口腔保健服務。

健康諮詢

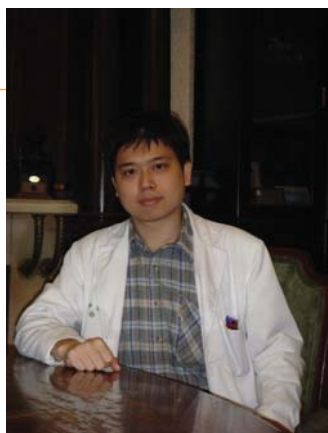
除了以上疾病的篩檢外，健康諮詢對健康的維護也相當重要，以下為健康諮詢項目：

- (1) 依個人疾病與情況，攝取適當且均衡的飲食，並從事規律且適度的運動。
- (2) 將體重控制在理想範圍內：即維持身體質量指數(體重[公斤]/身高[公尺]的平方)在18.5~23.9之間。
- (3) 不吸煙及拒吸二手煙。
- (4) 酗酒者或有特殊疾病者應避免飲酒：包括高三酸甘油脂症、胰臟炎、肝病、心臟衰竭或服用與酒精交互作用的藥物時。
- (5) 預防意外發生：家中浴廁、床邊是容易發生跌倒的地方，止滑的地面及必要的扶手是基本設備。尤其是有骨質疏鬆症、巴金森氏症、中風後的病患，應簡化居住環境、加強照明、減少障礙物，以避免跌倒。

化學預防

一、預防接種

- (1) 流行性感疫苗：每年秋冬季注射一次。
- (2) 肺炎鏈球菌疫苗：美國疾病管制局建議65歲以後接種一次即可，但若老年人第一次接種是在65歲以



林坤靄小檔案

中山醫學大學醫學系畢業。現任臺大醫院老年醫學部研究員、臺大醫院內科部總醫師。曾任臺大醫院內科住院醫師、臺大醫院老年醫學專科醫師訓練，專長為老年醫學、一般內科。



陳人豪小檔案

臺大醫學院醫學系畢業，美國哈佛大學公衛碩士。現任臺大醫院老年醫學部主治醫師、臺大醫學院內科兼任講師、臺灣老年醫學會專科醫師訓練委員會執行秘書。曾任臺北市立

中興醫院內科住院醫師、臺大醫院內科住院醫師、美國哈佛大學醫學院老年醫學專科醫師訓練、臺大醫院內科部主治醫師，專長為老年醫學、一般內科。

前，且已隔5年以上，則應接種第二次。

(3) 破傷風：若未曾接種過，應從第一劑開始接種；若已接種過，每10年追加一劑。

二、藥物預防


(1) 冠狀動脈心臟病之高危險群：每天服用75~325毫克的阿斯匹靈（無阿斯匹靈服藥禁忌者）。

(2) 骨質疏鬆症：每天服用800國際單位以上的維他命D與1,200毫克的鈣。

結語：保健要從生活與飲食習慣做起

目前，全民健保提供40~64歲的成人每3年一次、年滿65歲以上成人每年一次的免費健康檢查（各縣市衛生局另補助部分檢查）。最近衛生署國民健康局與國家衛生研究院的國民健康訪問調查顯示，40~64歲的民眾中有74%知道全民健保提供3年一次健檢，65歲以上的民眾有77%知道全民健保提供老人每年一次健檢。雖然有超過7成的民眾知道這項服務，但其中卻有近5成不曾利用該服務，最主要的原因是自認為身體很健康，可見民眾的疾病預防觀念仍有待進一步提升。

臺灣有一些特殊的情形，即有些人只喜歡做檢查，而不改變自己的生活習性，也不願意配合治療，殊不知只做「健康檢查」無法改善本身的健康狀況。至於保健養生之道，應從日常生活與飲食習慣做起，以預防疾病發生，並定期配合各項篩檢，以早期發現疾病。一旦罹病，更要聽取醫師的建議，並利用藥物的輔助來控制、避免併發其他疾病。

臺灣進入老年化社會後，中老年人的預防保健和健康檢查更顯重要。藉由預防保健措施，能早期發現不利於健康之危險因子或致病因子，並透過適當的介入，以減少發病率或死亡率。因此，良好的預防保健措施，是達成醫療照護極致目標「健康至上、延年益壽」的不二法門。本專欄策畫／臺大醫院骨科部江清泉主任

捐款芳名錄

■ 指定用途：臺大校友雙月刊出版

■ 捐款日期：2008年3-5月

■ 如有漏登或誤植，請來電告知

花致義 NT12,000

吳錫銘 NT2,000

李偉裕 NT2,000

謝英琪 NT1,000

林珂 NT2,000

鍾石磊 NT1,000

李世傑 NT2,000

莊世隆 NT1,000

李國明 NT2,000

王惠珍 NT3,000

立肯企業有限公司 NT3,000

歡迎捐款贊助或刊登廣告

◆ 戶名：財團法人臺灣大學學術發展基金會
(Academic Development Foundation, NTU)
(支票抬頭及郵政劃撥均同)

◆ 匯款帳戶：華南銀行臺大分行

◆ 匯款帳號：154200185065

◆ 郵政劃撥：16420131

◆ 指定用途：贊助臺大校友雙月刊出版

◆ 專線：(02) 3366-2045

臺大保健私房書

I：《如何寶貝你的身體》

集臺大40位各專科醫師，為您的身心健康把脈。

■ 作者：陳維昭 等 著

■ 出版年月：2006年再版

■ 定價：250元

II：《青春不開溜》

由54位臺大醫師執筆，教您如何在年歲增長同時，增加智慧，更增添美麗與瀟灑！

■ 策畫：江清泉

■ 出版年月：2007年12月

■ 定價：350元

■ 展售處：臺大出版中心

■ 洽詢電話：(02) 3366-3993

