

## 第五課：長者健康管理法則

### ■ 長命百二歲？

現今醫療科技日益發達，人類長命百二歲並非不可能。聯合國於 2018 年發佈《世界人口狀況調查報告》，香港女性平均壽命 87 歲，而男性平均 81 歲，超過日本成為全球人均壽命最高的地區。香港政府及安老服務早年亦響應世界衛生組織，推廣積極樂頤年，注重長者身心健康、社區參與及保障。而香港人亦注重了退休生活的準備及質素，期望能豐富晚年生活，也能保持身心健康。

### ■ 常見長者慢性病及認知障礙

世界衛生組織(2012)：慢性病屬於病程長且通常情況下發展緩慢的疾病。慢性疾病特徵：

- 影響個人的身、心、社會及靈性層面	- 需執行自我照顧
- 需長期的指導、觀察或照顧	- 無法根治且不可逆轉
- 超過六個月	

常見的長者慢性病包括**高血壓**、**糖尿病**、**高血脂**。政府統計處的 2016 年年中人口統計資料指出本港有二成市民患有慢性病，當中以長者的情況最為嚴重。除此以外，**認知障礙**也是值得關注的。認知障礙的特徵是記憶受損，而記憶和判斷能力往往因腦部衰退而急劇下降，難以自理和維持正常生活。

世界衛生組織於 2019 年 5 月公布預防認知障礙症的報告（「減少認知能力下降與失智症風險」Risk reduction of cognitive decline and dementia），建議成年人通過定期運動、不吸煙、避免飲酒、體重管理、健康飲食以及保持健康的血壓、膽固醇和血糖水平，來降低患上認知障礙症的風險。

### ■ 三高的健康風險

高血壓、高血糖、高血脂對長者的健康可造成嚴重風險。應對三高：飲食控制；養成運動好習慣；遵從醫生建議，並透過自我監察以掌握病情。



（更多資料：香港衛生署《成年糖尿病及高血壓患者之基層醫療護理》）

（參考資料：世界衛生組織、香港政府統計處）