

老 年 人 的 營 養 照 顧

章 樂 綺

許多上了年紀的人，飲食不比一般人，主要是患有慢性病的緣故。有報告指出六十五歲以上的人百分之八十有一種或一種以上的慢性病，為五十五歲以下百分之四十的二倍之多。不僅如此，老年人的病往往還不只一端。

經常威脅老年人健康的疾病有：高血壓、心臟病、血脂肪高、糖尿病、癌症、關節炎、骨質疏鬆、牙週病及白內障等，其中大部分皆與飲食有關。換言之，飲食也得作適當的調整，以穩定病情。對這些特殊情況，應當如何注意營養？茲列舉如后。

一、關節炎

雖然關節炎中的痛風與飲食有部份關聯，但營養並非引起骨性關節炎的病因，所以也無法靠飲食來治療。體重過重倒是會加重關節的壓力，所以肥胖的關節炎病患在減肥後，大有助益。

關節炎常痛得教人不願意動，或手指變形無法舉箸，經常服用阿士匹靈以求止痛者，可能會引起腸胃道出血，增加貧血的可能性。

二、骨質疏鬆症

有百分之十五至五十的老年人有骨質疏鬆症，尤其是女性老年人常見的問題。其中最少有百分之十的人，在五十歲以後，發生脊椎、股骨或長骨的骨折，以致造成一種老年人骨折，這是難以避免的現象。

初期的骨質疏鬆，是沒有什麼症狀的，等到知道事態嚴重，往往就是發生骨折的時候。不過更年期之後的女性個子逐漸變矮，脊柱後彎，就是骨質疏鬆的表徵。

骨質的流失受到活動量、賀爾蒙（特別是動情素、副甲狀腺賀爾蒙）、高量磷質與低量蛋白質、維生素A、D、E與鈣等攝取之影響。

中國人本來鈣質攝取量就低，上了年紀的人，往往又沒有喝牛奶的習慣，所以個子縮小的情形相當普遍。不吃牛奶者此時不妨以鈣片補充。

三、牙週病

牙週病可說是中年以上人士最常見的一種疾病，只是受「牙痛不是病」的觀念作祟而忽略了其嚴重性。其實牙週病也可視為一種骨質疏鬆，乃因顎部的骨質減少，使得牙齒鬆動，接著牙齦受到感染。當然保持口腔衛生及定期檢查，也是必需的。

四、白內障

也有研究人員認為飲食和白內障的發生有關。這些研究包括維生素可能增進眼睛晶狀體的彈性，而乳糖則對其有不良影響，色胺酸則能改變糖分對晶狀體的影響。

五、老 邁

神志不清、癡呆等老邁現象常被誤以為是年老不可避免的結果。有時候神志不清是心臟衰竭、營養素缺乏、電解質不平衡、脫水、糖尿病酸中毒、貧血或甲狀腺機能低落所致，因此，應予正確之診斷。

所謂營養素缺乏，例如：菸鹼酸缺乏所引起的癩皮病，就會有記憶力喪失、易怒、幻覺、易怒、被迫害的幻想，最後就形成癡呆。葉酸缺乏會有易怒與健忘現象。嚴重的維生素B₁缺乏也會引起癡呆。維生素B₁₂吸收不夠所產生的惡性貧血，汽酸及維生素B₆的缺乏則引起精神沮喪。蛋白質不夠會影響心理發展。

由此可見，老年人的家屬應留意其行為，情緒的穩定，是否導源於營養不良。

但是六十五歲以上，有百分之十為器官性的癡呆，而且其中有一半，情形相當嚴重，五分之一需要住院。

近年來對癡呆也有新的看法，不再像過去，視為單純的退化或腦部加重老化的現象，而視為患病的一種過程。其解釋的假說之一，是癡呆可能像感染或身體免疫系統改變的結果。另一個假說是癡呆可能係神經傳遞物質受損，如能補充胆素或蛋黃素（在瘦肉、穀類、蛋類、蛋黃、內臟中含量均多），則對記憶力與社交行為的恢復稍有裨益。

然而這些研究引起很多人的興趣，不少人也曾問過我這類問題，但是，是否真能克服老年人的健忘，在目前作肯定的答覆，還為之過早。

屬於老人們天地的

高雄市老人活動中心

高雄市老人活動中心，建設在高雄市九如一路第六號公園內，佔地二百五十餘坪，是由前任市長王玉雲發起，飭財政局長與高雄市第一至五信用合作社理事長林瓊瑤先生等策劃協議，各捐款四百萬元，共襄義舉，建造成這座能使老人返老還童的休閒場所。內部設備非常完善，計有棋藝室、撞球室、圖書館、醫務室、乒乓球室、康樂中心、聯誼室、理髮室、福利社、浴室、餐廳等，凡年滿六十歲以上的老人，均歡迎參加活動（含外縣市老人）。

據該中心主任告訴說，該中心於七十年四月落成，捐贈市政府，暫隸社會局督導，自去年七月一日開放以來，每天都有近千人次到該中心參加各項活動，尤其是康樂中心更是人滿為患，坐無虛席，他們自己組成了老人康樂隊，有臺灣民謠、客家民謠、合唱、獨唱、國樂、南管演唱、平劇欣賞，以及民俗舞蹈等表演。他們的演藝人員就是觀眾，觀眾也是演藝人員，臺上的老人表演完了，臺下的老人不甘示弱，立即上臺獻技，無論表演是否精彩，都能獲得熱烈掌聲。

據現年六十七歲的李張英女士說，自從有了老人活動中心以來他們的精神就有了寄托。她說，在家裏雖然兒孫滿堂，可以承歡膝下，但總是兒孫們的長輩，不能過分地唱呀、跳呀，失去了長輩的尊嚴，在這裏就不同了，這裏都是和我的年齡差不多，大家一

六、殘障

在中風之後嚴重關節炎、巴金森病、失明等疾病，往往不能自己獨立進食，但老是要人看護也不是辦法，更何況有時候找不到人，或花不起錢請人幫忙。此時其餐具及用餐方法均需再加設計，或用叉子來代替筷子，或設法以匙來自我餵食。

吞嚥有困難者，食物要剝細去骨，甚至用果汁機打碎，煮成濃濁狀來食用。食物切割的大小要大小適中，以免噎住。

七、大小便失禁

老年人常有大小便失禁，但有時怕不好意思而不願聲張，故較少為人注意，排便控制不良，以及缺乏活動或牙齒不好少吃蔬果又易引起便秘，需要多喝水及蔬果。夜尿者，睡前儘量少喝水。

八、褥瘡

在麻痺、半身不遂、臥床的病患再加上照顧不週常會長褥瘡，營養不良也會增加褥瘡的危險性。因為營養不良，氧氣不足，易引起貧血、水腫、肌肉衰弱、活動量減少。一旦有了褥瘡，則需增加蛋白質、維生素等以促進傷口之復原。

起康樂，不但健壯了我們的心身，也使我們覺得年輕、活潑、開朗多了。同時她還表示，這裏實在太好了！難怪那麼多老人都要他們的子女接送到這老人活動中心來。

圖書館滿室書香，書報雜誌，應有盡有，計有「中國歷代演義」古典文學等叢書一千餘冊，這裏成了康樂中心強烈的對比，每一位老人人手一冊，靜靜地在閱覽他們選擇的好書，或是報章雜誌。據一位黃姓老人表示，這裏提供的都是好書，知識的泉源在書本，學到老，學不了，中國的文化浩瀚精深，在家裏無法靜靜閱讀，只好到這裏來。

老人的學習精神不亞於年輕人，該中心在二樓還設置了國語、簡易英語會話、歌曲教唱，以及太極拳、土風舞等教學，雖然他們的老師和他們的孫兒輩的年紀差不多，但他們並不以為恥，不僅學習的情緒高昂，不恥下問，學習的精神更令人敬佩。

該中心的服務人員，都是由社會局精選的社會工作員，她們不但具備了各種才藝的本領，而且都有崇敬老人的美德。爲了這些老人身心更健康，她們經常舉辦老人歌唱才藝比賽、團體遊戲、園遊會、慶生會、以及趣味競賽、摸彩等節目，使他們忘了自己是年逾花甲的老人。

高雄市老人活動中心，尙屬全國首創，能有如此成效，完全歸功於歷任市長慘澹經營與重視老人福利，以及民間團體的資源貢獻。據社會局白秀雄局長表示，爲了貫徹高雄大同之治，除即將在左營另建一座老人活動中心外，各區也已增建敬老亭，以及社區長壽俱樂部。同時並建立老人保健服務站，免費爲老人診斷、預防，使老人身體更健康，社會更完美。

他（她）們雖然年逾花甲，只要有適當的休閒活動場所，老人的生活仍然是多彩多姿、歡樂融融的。

每天除了星期一至外，從四面八方齊集在老人活動中心的老人總在千人左右，尤其是星期日更爲擁擠，因爲老人活動中心是屬於他（她）們自己的天地，可以盡興地玩樂，快除在家裏做爺爺奶奶嚴肅的心理及精神上的負擔。（曾憲翔）