

如何經營精彩充實的退休 生活——從自我身心的保健 談起

主講人：桃園市平鎮區

陽明醫院

朱國大院長

中華民國一百零七年六月十九日

內容大綱

- 個人經驗分享（拜山、天文、攝影、築夢）
- 健康老化的要件
- 健康生活型態與促進：運動、均衡飲食、注意用藥安全、定期健康檢查、癌症篩檢及疫苗接種。
- 認識代謝症候群、三高慢性病、腦血管疾病、退化性關節炎、虛弱及失智症。
- 多元介入能預防老化及失智

健康老化的要件

1. 減少疾病危險因子和失能

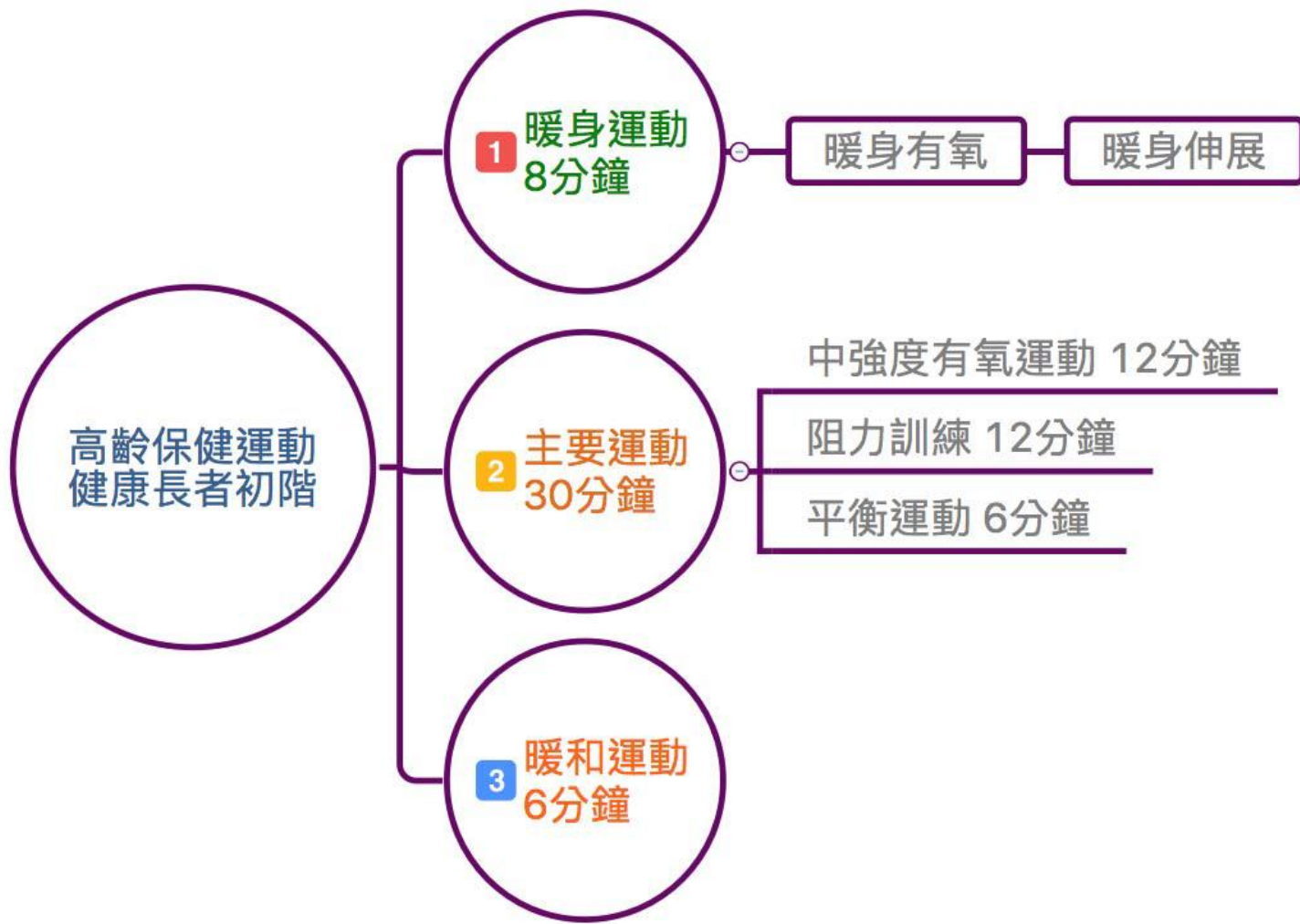
如不吸菸、控制體重、接種疫苗、預防跌倒等

2. 強化身體和心理能力

如經常運動、均衡飲食、感恩惜福、培養興趣等

3. 積極從事社會生活

如志工服務、與人為善、敦親睦鄰、多做公益等



健康 長者的運動處方

酒精與藥物的交互作用

1. 阿斯匹靈類的藥物或是關節炎的止痛藥會和酒精交互作用，容易造成腸胃出血。
2. 流鼻水感冒藥物，會讓人昏昏欲睡，加上酒精會造成嗜睡與協調力下降。
3. 安眠藥、鎮靜劑與酒類混用，會減少老人的防禦力，增加老人意外傷害可能性。
4. 酒精與高血壓、糖尿病、痛風、心臟病的藥物併用，會降低藥效，加重原有症狀。

代謝症候群的警訊

代謝症候群是「三高加二害」

三高是「血壓偏高、血糖偏高、血脂偏高 (三酸甘油酯偏高)」

二害是「腰圍過粗、好的膽固醇不足 (好的膽固醇指 HDL-C)」



代謝症候群 5 大警戒指標

若三項或以上超標，即認定為代謝症候群；有任一項者則為代謝症候群高危險群。

危險因子	異常值	
腰圍過粗	男性腰圍 ≥ 90 cm (35 吋)	女性腰圍 ≥ 80 cm (31 吋)
血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 mmHg	舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白 膽固醇偏低	男性 < 40 mg/dl	女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值偏高	≥ 100 mg/dl	
三酸甘油酯偏高	≥ 150 mg/dl	

- ◆ 有代謝症候群的人得慢性的風險增加
 - 糖尿病 6 倍
 - 高血壓 4 倍
 - 高血脂 3 倍
 - 心臟病及腦中風 2 倍

胰島素阻抗是造成代謝症候群的主因

血液葡萄糖需要胰島素幫忙才能進入細胞提供能量，胰島素阻抗就是細胞對胰島素敏感度變差，血液葡萄糖不容易進入細胞內，身體代謝就會出問題。

[胰島素阻抗和內臟脂肪堆積] 引起三高加二害的代謝症候群

不良的生活型態約佔 50%，遺傳因素約佔 20%

家族中有高血壓、糖尿病、高脂血症的人，其代謝症候群的機率比一般人高。

低纖、高糖、高油脂飲食與過量飲酒習慣的人容易有代謝症候群。

壓力造成內分泌失調，導致血糖上升，長時間容易造成代謝症候群。

正常健康的人

習慣吸菸的人

活動量低的人

得到代謝症候群機率是從不吸菸者的 1.5 倍

得到代謝症候群機率是從活動量高的 1.7~2 倍

何謂高血壓

血壓分類	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常	< 120	和	< 80
高血壓前期	120~139	或	80~89
第1期高血壓(輕度)	140~159	或	90~99
第2期高血壓(中、重度)	≥ 160	或	≥ 100

何謂血脂異常

	總膽固醇	三酸甘油脂	低密度脂蛋白 (不好)膽固醇	高密度脂蛋白 (好)膽固醇
正常值	< 200	< 150	< 100	♀女性 > 50 ♂男性 > 40
邊際高值	200~239	150~199	130~159	-
過高值	≥ 240	≥ 200	≥ 160	-
過低值	-	-	-	過低值 < 40

何謂糖尿病

	血糖正常值	糖尿病診斷標準	治療目標值
空腹血糖	80~99	≥ 126	70~130
飯後2小時血糖	< 140	≥ 200	140~180
糖化血色素*	$< 6\%$	-	$< 7\%$

腦中風的症狀

1. 突然發生的單側臉、手或是腳的無力或是麻木感。
2. 急性的意識混亂或是無法與人溝通
3. 單眼或是雙眼忽然看不清
4. 突發的暈眩、失去平衡或是走路困難
5. 突發的不明原因頭痛

退化性關節炎

退化性關節炎是常見的關節疾病，主要病因為老化、體重過重、活動過量或受傷等，好發年齡為50歲以上且以女性較男性多見。部位以膝蓋、頸椎、腰椎或手指為主；症狀為關節僵硬、疼痛或活動困難；嚴重時會壓迫到神經，引起手腳麻痺或無力。

失智症的預警症狀

- 近期記憶喪失，以致影響工作的表現
- 執行熟悉的事務有困難
- 語言表達有困難
- 對時間、空間失去定向力
- 判斷力變差，無法作推理
- 無法抽象思考
- 把東西放在不適宜的地方
- 情緒或行為改變
- 個性改變
- 失去原動力

如何預防失智(1)

- 目前還沒有任何藥物可以治癒失智症，如何預防失智症就成為長者關心的議題。
- 積極在長者生活中增加大腦保護因子(趨吉)，同時減少危險因子(避凶)，以降低罹患失智症的風險。

如何預防失智(2)

- 趨吉(增加大腦保護因子) :
 - 多動腦 - 保持好奇心、接觸新事物
 - 多運動 - 每週規律地從事**2**次以上的運動對失智症的相對風險下降近**6**成
 - 採地中海飲食 - **ex.** 蔬果、豆類、堅果、未精製穀類(維生素**C**、**E**及**B**群)、不飽和脂肪、深海魚油等
 - 多社會參與 - 孤單的人，罹患阿茲海默症的風險增加**2**倍以上
 - 維持適當體重 - 中年時期肥胖者 (**BMI**≥**30**) 其阿茲海默症發生風險上升**3**倍

如何預防失智(3)

- 避兇(遠離失智症危險因子)：
 - **三高(高血壓、高膽固醇、高血糖)**-維持正常血壓、血糖及膽固醇
 - **頭部外傷**
 - **抽菸**-抽菸使得阿茲海默症的相對風險上升**2**倍
 - **憂鬱**-以運動、靜坐、瑜珈等方式釋放壓力，並學習以積極正向的態度面對生活